

Элементы  
здоровьесберегающих  
технологий в коррекционной  
работе учителя-логопеда

# Что такое технология?


- \* Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога.
- \* Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса (учащихся, педагогов и др.).

# Целесообразность использования здоровьесберегающих технологий с коррекционной работе

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития.

Для них характерно:

- \* эмоциональная возбудимость,
- \* двигательное беспокойство,
- \* неустойчивость и истощаемость нервных процессов,
- \* легкая возбудимость,
- \* отсутствие длительных волевых усилий.



Возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

# 1. Артикуляционная гимнастика

Цели:

- \* выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.
- \* улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- \* улучшить подвижность артикуляционных органов;
- \* укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- \* уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Включает в себя:

- \* упражнения для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, для каждого звука той или иной группы.
- \* упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.
- \* целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

## 2. Дыхательная гимнастика

### Цели:

активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом

- \* корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха
- \* помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка.
- \* положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- \* способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- \* улучшает дренажную функцию бронхов;
- \* восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- \* исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника

### Включает в себя:

Упражнения, направленные на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания.

- \* Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащие равные по времени этапы: вдох-задержка-выдох-задержка.
- \* Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха.
- \* На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.
- \* Пропевание гласных для развития длительного фонационного выдоха (перед пропевом рекомендуется небольшая задержка дыхания)

# Зрительная гимнастика.

## Цель:

- \* формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- \* улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- \* укрепление мышц глаз
- \* улучшение аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

## Включает в себя:

- \* Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.
- \* При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

# Зрительно-пространственная активность

- \* «Найди ворону» На протяжении лексической темы в кабинете каждый день прячется небольшая картинка птички, животного или предмета. По заданию логопеда дети должны зрительно найти эту картинку.
- \* Найти предмет на заданный звук



# Развитие общей и мелкой моторики

## Цели:

- \* нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.
- \* Развитие мелкой моторики пальцев рук способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

## Включает в себя:

- \* Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия.
- \* Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

# Су – джок терапия

## Включает в себя:

- \* Су – джок терапия - это одно из направлений ОННУРИ медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связана с различными частями человеческого тела.

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

- \* На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг.

Массаж проводится до

## Релаксация-

произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

### Цель:

- \* направлена на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

### Включает в себя:

- \* Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы.

# Варианты игр на релаксацию

- \* **«Тающая снежная баба»**

Цель: учить детей расслаблять мышцы тела

- \* **«Рисование ладонями»**

Цель: снижение мышечного напряжения

- «Театр марионеток»**

Цель: научить детей расслаблять мышцы рук, ног и лица

- «Цапля-воробей-ворона»**

Цель: учить детей расслаблять мышцы тела

## Кинезиологические упражнения

- Кинезиология- наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети в мозгу и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой для

Кинезиологическая гимнастика, синхронизируя работы полушарий, помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики, способностей.

- \* Требования к выполнению кинезиологических упражнений: точное выполнение движений и приемов;
- \* Продолжительность занятий от 5-10 до 20-35 мин в день;
- \* Заниматься лучше ежедневно.

# Варианты кинезиологических упражнений

- \* **Кулак—ребро—ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
- \* **Добываем огонь.** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.
- \* **Уголек на ладони.** Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.
- \* **Лезгинка.**
- \* **Ухо – нос.** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустите нос и ухо, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точности до наоборот»

**Психогимнастика - относится к технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника.**

**Цели:**

- \* обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском
- \* Снятие эмоционального напряжения.
- \* Помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое

**Включает в себя:**

- \* Упражнения для развития умения изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации.
- \* направлена на обучение элементам техники выразительных движений,

# Результат использования здоровьесберегающих технологий

- \* коррекционно-развивающая работа по данным направлениям способствует комплексному преодолению речевых нарушений и предупреждению возможных вторичных задержек в развитии познавательных и психических процессов. Создание условий для оптимального физического и нервно-психического развития на логопедических занятиях обеспечит надлежащий уровень здоровья детей.
- \* снижение уровня заболеваемости;
- \* повышение работоспособности, выносливости;
- \* развитие психических процессов;
- \* улучшение зрения;
- \* формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- \* развитие общей и мелкой моторики,
- \* повышение речевой активности;
- \* увеличение уровня социальной адаптации.

Применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию