

# Применение здоровьесберегающих технологии для детей с речевыми нарушениями в ДОУ



*Селиванова Светлана Анатольевна  
Учитель-логопед МДОУ - ЦРР детский  
сад «Белоснежка»*

# Статистика:

- По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН в последние 10 лет наблюдается неблагоприятная тенденция в изменении показателей здоровья подрастающего поколения. За этот период количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8% до 26,9%), а количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза (до 5-6%)

## Причины:

- неудовлетворительное состояние окружающей среды,
- деформацией семейных отношений,
- недостатками в работе лечебно-профилактических учреждений.
- негативное влияние оказывает проживание в районах Крайнего Севера.

# Первоочередная задача в ДООУ- сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения

В нашем ДООУ разработана программа «Здоровье»,  
в основе которого лежит двигательный режим.

В разрезе данной программы и образовательной  
программы «Истоки» используются  
дополнительные мероприятия с детьми,  
имеющими речевые нарушения и проводятся  
дополнительная система средств, обеспечивающих  
здоровьесберегающую направленность  
коррекционного процесса.



**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

**Здоровьесберегающие технологии** — это организованная система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

# Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



# Комплексное лечебное воздействие:

- -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;
- -устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- -способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков --легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- -налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- -исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- -повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

- 1 этап. Подготовительный.
- ЦЕЛЬ:-На основе простых дыхательных упражнений (поддувание, сдувание) привлечь внимание ребенка к акту дыхания.  
Рассматриваем органы дыхания, знакомимся с названиями и упражняемся в выполнении короткой и длинной, сильной и слабой воздушной струи, определяем при помощи тактильных ощущений холодная струя или теплая.
- 2 этап. Развитие нижнедиафрагмального дыхания.
- Цель- привлечения внимания к дыхательным мышцам и развитие объема легких.
- 3 этап. Работа над дифференцированным ротовым и носовым дыханием, а также речевым дыханием.  
Цель-развитие выносливости дых. мышц и привлечение внимания к ощущениям во время дыхания и развитие умений управлять дыхательным актом. Мы учим детей контролировать и регулировать длительность и глубину вдоха, выдоха и пауз между ними.
- 4 этап. Разучивание и выполнение парадоксальной гимнастики Стрельниковой, адаптированной к дошкольному возрасту.  
Цель- комплексное оздоровление организма, восстановление носового дыхания, развитие голосовой и дыхательной функции

Весь комплекс состоит из 11 упражнений.

Каждое из них выполняется 8 раз, после 3—5-секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему.

Общая продолжительность гимнастики 5—6 минут.

### При выполнении упражнений необходимо выполнять правила

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.



## Упражнение 1. «Ладошки»

*Исходное положение:* встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

## Упражнение 2. «Поясок»

*Исходное положение:* встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.



### Упражнение 3. «Поклон»

*Исходное положение:* встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем, плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

### Упражнение 4. «Кошка»

*Исходное положение:* встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.



## Упражнение 5. «Обними плечи»

*Исходное положение:* встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.



## Упражнение 6. «Большой маятник»

*Исходное положение:* встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям — шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи — еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.



## Упражнение 9. «Малый маятник»

*Исходное положение:* встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол — вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

## Упражнение 7. «Повороты головы»

*Исходное положение:* встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

## Упражнение 8. «Ушки»

*Исходное положение:* встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.



## Упражнение 10. «Перекаты»

*Исходное положение:* правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.



## Упражнение 11. «Танцевальные шаги»

*Исходное положение:* встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.



## Положительные моменты в использовании гимнастики

1. Гимнастика способствует удовлетворению потребности детей в двигательной активности
2. В наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка развивается дыхательная функция, что способствует более быстрой постановке звуков;
3. Обеспечивает комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание (мимический и артикуляционный праксис, голосообразование и просодия).

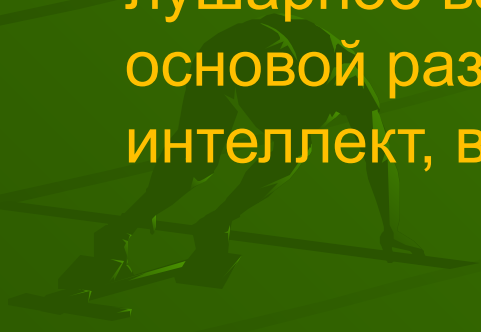


# Кинезиологические упражнения - в помощь логопеду



# Кинезиология — наука о

развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта, а значит развивают интеллект, внимание, память, мышление, речь.



**Кулак — ладонь.** Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно не соскальзывая на одновременные.



**«Оладушки».** Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.



## «Птичка»

Поочередное  
соединение всех  
пальцев с большим  
(перебор пальцев).  
На каждый ударный  
слог пальцы одной  
руки соединяются с  
большим в  
следующем порядке:  
1—2, 1—3, 1—4, 1—5,  
1—5, 1—4, 1—3, 1—2.



**«Лягушка»** (кулак — ребро — ладонь). Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

**Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),**



**«Ухо-нос»** - левой  
рукой взяться за кончик  
носа, а правой - за  
противоположное ухо.  
Одновременно отпустить  
ухо и нос, хлопнуть в  
ладоши, поменять  
положение рук.







Целенаправленная реализация программы «Здоровье», с использованием здоровьесберегающих средств в работе с детьми с речевыми нарушениями позволяет коллективу ДОО повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей мотивацию на сохранение здоровья воспитанников с проблемами развития, обеспечило индивидуальный подход к каждому ребенку позволило добиться снижения заболеваемости, а также совместными усилиями успешно преодолевать дизартрические нарушения, осложненные влиянием Крайнего Севера.



**Спасибо за  
внимание!**