

*ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
МОЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РЕЧЕВЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ.*

**УЧИТЕЛЬ – ЛОГОПЕД:
ДЕМЕНТЬЕВА Н.А.**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.



Добавь здоровья!

Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога.

Ребенку важно создать гармонию физического, психического и нравственного здоровья. Тогда у ребенка появляется возможность самореализоваться, самоорганизоваться, самоопределиться.

ЛЮБАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

«ЗАБОРЧИК»



**ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО И ЧЕТКО ГОВОРИТЬ,
НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ МЫШЦЫ
ЯЗЫКА, ГУБ, ЩЕК.**

НАДУВАЕМСЯ, КАК ШАРИКИ.



ЦОКАЕМ, КАК ЛОШАДКИ.



АРТИКУЛЯТОРНЫЕ СКАЗКИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ:

Ш, Ж, Ч, Щ



С, З, Ц



Р, Рь



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Правильное дыхание - носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза.

Такое дыхание легко можно формировать при выполнении этого упражнения.

Носом делаем вдох, а затем на выдохе произносим слова.

Вдох носом

Выдох:

Писать «Корова» не легко,

Даёт корова молоко.

Она пасётся на лугу,

Мы слышим громкое МУ-МУ.

Вдох – носом

Выдох:

Мы за коровой последуем,

«Подышим носом, помыч

м-м-м-м»



Вдох – носом

Выдох:

«тебе, корова, помогу.

Я травки для тебя нарву.

Ты будешь нас благодарить

И молоком парным поить».

Правильно выполняем упражнение на дыхание:
Вдох носом, плавно выдыхаем,
губы вытянуты, щеки не надуваем.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ГЛАЗ И УСИЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ.



Когда глаза получают однообразную нагрузку — мышцы как бы «застывают» в одном положении, нарушается кровоснабжение.

А как известно, самый действенный метод профилактики «застойных» явлений — адекватная физическая нагрузка.

Зарядка для глаз позволит укрепить сосуды, расслабить мышцы глаза.

Упражнения производятся сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.



Проведём, друзья, сейчас
Упражнения для глаз.
Вправо – влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх, а сверху вниз,
Ты, хрусталик не сердись.
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы сильнее стали,
Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать.
Будем взглядом круг писать
За окном ты посмотри,
Что ты видишь, там, в дали?
А теперь на кончик носа,
Повтори так восемь раз
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

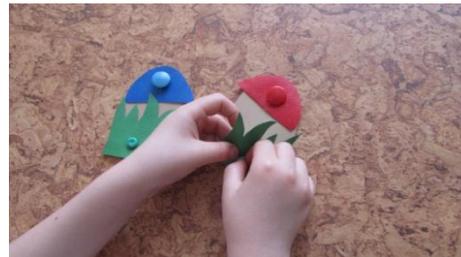
Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма, если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Упражнения с пальчиками, используя:

стихотворный текст



пристежки



конструктор



мозаику



счетные палочки



прищепки



ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Двигательная гимнастика проводится на занятии в форме динамической паузы, во время которой дети учатся координировать речь с движением, развивается физиологическое и речевое дыхание, а также развивается творческое воображение и выразительность речи.

Подвижная игра «Солнышко»



Солнышко
Колоколнышко,

Дети, стоят в маленьком кругу; шагают назад, максимально расширяя круг, держась за руки.

Ты пораньше взойди,

Поднимают руки вверх, тянутся на носочках – вдох,
Фраза на выдохе.

Нас пораньше разбуди.

Опускаются руки – выдох, фраза на выдохе.

Нам в поле бежать,
Нам весну встречать.

Бегут по кругу, взявшись за руки.



САМОМАССАЖ

ВЕСЕЛО И ИНТЕРЕСНО, А ГЛАВНОЕ ПОЛЕЗНО!

«Нос»

Цель: профилактика ринита, простудных заболеваний.
Указательным и большим пальцами подергать кончик носа.



«Уши»

Цель: массаж ушей, профилактика простудных заболеваний, укрепление иммунитета.
Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами «примазывать, чтобы не отклеились».

«Ноготь»

Цель: массаж рук, укрепление иммунитета.
Указательным и большим пальцами надавливать на каждый ноготь другой руки.



«Мячик»

Цель: массаж живота, координация движений, дыхательная гимнастика.
Стоя или лежа на полу, руки и ноги произвольно, положить руку на живот. Вдох- «надуваем» живот, выдох – «сдуваем» живот.



«Моем голову»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путем воздействия на активные точки головы.
Сидя по-турецки.

«представим, что мы моем голову. Сильно нажимая пальцами на кожу головы, ведем ими, словно граблями, от затылка, а затем от висков и ото лба к макушке, как будто сгребая сено в стог. Теперь подушечками пальцев потираем кожу головы в направлении от висков к затылку. Пальчики обеих рук «бегают» по поверхности головы и «играют в догонялки». А сейчас, словно расческой, ласково «расчесываем» волосы пальцами.

ИГРАЕМ И ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЕМ!



Массаж спины «Свинки»

Как на пирующей машинке две хорошенькие свинки (дети легко похлопывают по спине)

Всё постукивают, всё похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук! (поколачивают кулачками, постукивают пальчиками.)

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюу! (поглаживают ладонями)

Массаж биологически активных точек.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)

Всех детишек приласкало. (Делают руками фонарики.)

Гладит грудку, (Массируют «дорожку» на груди снизу вверх.)

Гладит шейку, (Поглаживают шею большими пальцами сверху вниз.)

Гладит носик, (Кулачками растирают крылья носа.)

Гладит лоб, (Проводить пальцами от середины к вискам.)

Гладит ушки, (Растирают ладонями уши.)

Гладит ручки, (Растирают ладони.)

Загорают дети – вот! (Поднимают руки вверх.)



«Чебурашка»

Сидя по-турецки.

«Представим, что мы превратились в доброго, забавного Чебурашку. Нежно поглаживаем ушные раковины по краям, снаружи, а затем по бороздкам внутри. Растираем пальчиками за ушами. Ласково оттягиваем ушки вверх и вниз, а затем в стороны. А теперь поглаживаем пальчиками вокруг основания уш

