

**«Здоровьесберегающие
технологии в
коррекционной работе
учителя-логопеда»**

Бубнова Анна Анатольевна

Цель здоровьесберегающих технологий:

Оптимизация процесса коррекции речи и лечение оздоровления, поддержание и укрепление здоровья детей.



Психологический настрой

Психофизическая гимнастика способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости.

«Цепочка дружбы»: - Встанем в круг! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Свеча» Исходное положение - сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.



Гимнастика для глаз

профилактика нарушений зрения, снятие напряжения с глаз,
тренировка зрительно-моторной координации

«Глаз — путешественник». - Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым.

«Горизонтальная восьмерка» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

! упражнения проводятся в течение 1 минуты в середине занятия в сопровождении релаксационной музыки



Упражнения на развитие общей моторики

задачи физминутки :

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
 - выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Артикуляционная гимнастика

* Упражнение «Лягушки» (показ картинки), когда его делаем – губы напрягаем и фиксируем, затем расслабляем.

Свои губы, прямо к ушкам, растяну я, как лягушка

Потяну – перестану, и нисколько не устану!

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны....

* упражнение «Орешек» (показ картинки.) Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орех. Крепко сожмите зубы – вот так. Челюсти при этом напряглись, стали, как каменные (так мы порой делаем, когда злимся!) Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало.

Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются....

Всё чудесно рас-слаб-ля-ет-ся....

Су Джок терапия.

Массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок.

Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, оптико-пространственного восприятия и мелкой моторики рук, так необходимых для успешной подготовки детей в школе.

* массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, пружинчатых каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов.



Печень



Желудок

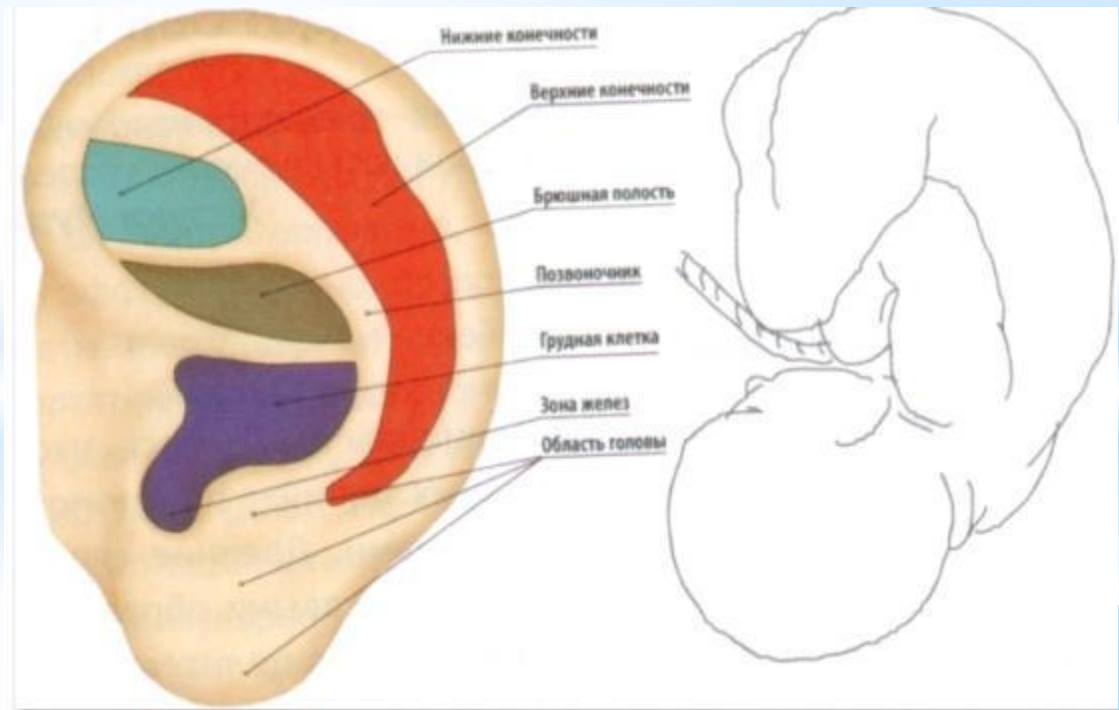


Аурикулотерапия.

Массаж ушной раковины (надавливание, растирание) до лёгкого покраснения и появления чувства тепла.

«Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять -
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
Под названием «козелок».
Напротив ушко мы помнём
И опять считать начнём.
Раз, два, три, четыре, пять -
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять -
Продолжаем мы играть.
Ушкам отдыхать пора,
Вот и кончилась игра.



Кинезиологические упражнения



Развитие мелкой моторики рук.

- Пальчиковые игры
- Выполнение графических диктантов
- Обводка шаблонов и штриховка
- Игры в «сухом бассейне»
- «Пальчиковые ходилки»
- Пластилиновая мозаика
- Коллекционирование
- Игры со счетными палочками
- «Волшебный поднос» (рисование по песку, крупе)
- по песку, крупе)



Самомассаж лица и пальцев рук

развитие подвижности артикуляционного аппарата щек и губ, развитие мелкой мускулатуры кистей рук.

Использование игрового самомассажа в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами позволяют организовать занятия, как весёлые эмоциональные непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность коррекционной работы на занятиях. Дети (без лишних усилий педагогов и родителей) делают себе массаж, развивают речь, мышление, мелкую и общую моторику и при этом способствуют укреплению своего здоровья

❖ **Самомассаж лица «Озорные мишки»**

❖ **«Маски»** (мимическая гимнастика - способствует коммуникации, эмоциональному развитию, раскрепощённости).

Вы должны изобразить мимику с картинки и передать соседу. Передали свои маски и вновь стали самими собою.



КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой ликтограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выразит
ТВОЕ ЛИЦО, КОГДА ТЫ

_____?



Внимание! Настоящая работа может выполняться как индивидуально, так и в группе и должна выполняться только в присутствии педагога. Любая форма нарушения инструкции или других условий выполнения работы, а также невыполнение инструкции, может быть расценено как нарушение правил работы.

В зависимости от сложности задания, фотографии, ликтограммы могут использоваться по отдельности или в комплексе. Обращаем на внимание, что фотографии могут использоваться только в том случае, если они соответствуют заданию. Ликтограммы могут использоваться только в том случае, если они соответствуют заданию.

В процессе работы над заданиями, учащиеся должны использовать свои собственные знания и опыт. Педагог должен только направлять и помогать учащимся в выполнении задания.

В процессе работы над заданиями, учащиеся должны использовать свои собственные знания и опыт. Педагог должен только направлять и помогать учащимся в выполнении задания.

В процессе работы над заданиями, учащиеся должны использовать свои собственные знания и опыт. Педагог должен только направлять и помогать учащимся в выполнении задания.

Внимание! Настоящая работа может выполняться как индивидуально, так и в группе и должна выполняться только в присутствии педагога. Любая форма нарушения инструкции, а также невыполнение инструкции, может быть расценено как нарушение правил работы.

В зависимости от сложности задания, фотографии, ликтограммы могут использоваться по отдельности или в комплексе. Обращаем на внимание, что фотографии могут использоваться только в том случае, если они соответствуют заданию. Ликтограммы могут использоваться только в том случае, если они соответствуют заданию.

В процессе работы над заданиями, учащиеся должны использовать свои собственные знания и опыт. Педагог должен только направлять и помогать учащимся в выполнении задания.

В процессе работы над заданиями, учащиеся должны использовать свои собственные знания и опыт. Педагог должен только направлять и помогать учащимся в выполнении задания.

В процессе работы над заданиями, учащиеся должны использовать свои собственные знания и опыт. Педагог должен только направлять и помогать учащимся в выполнении задания.



Наш организм нуждается, чтобы его охраняли, оберегали, содержали в порядке и постоянно подпитывали.

Для этого и нужны здоровьесберегающие технологии.