

**«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

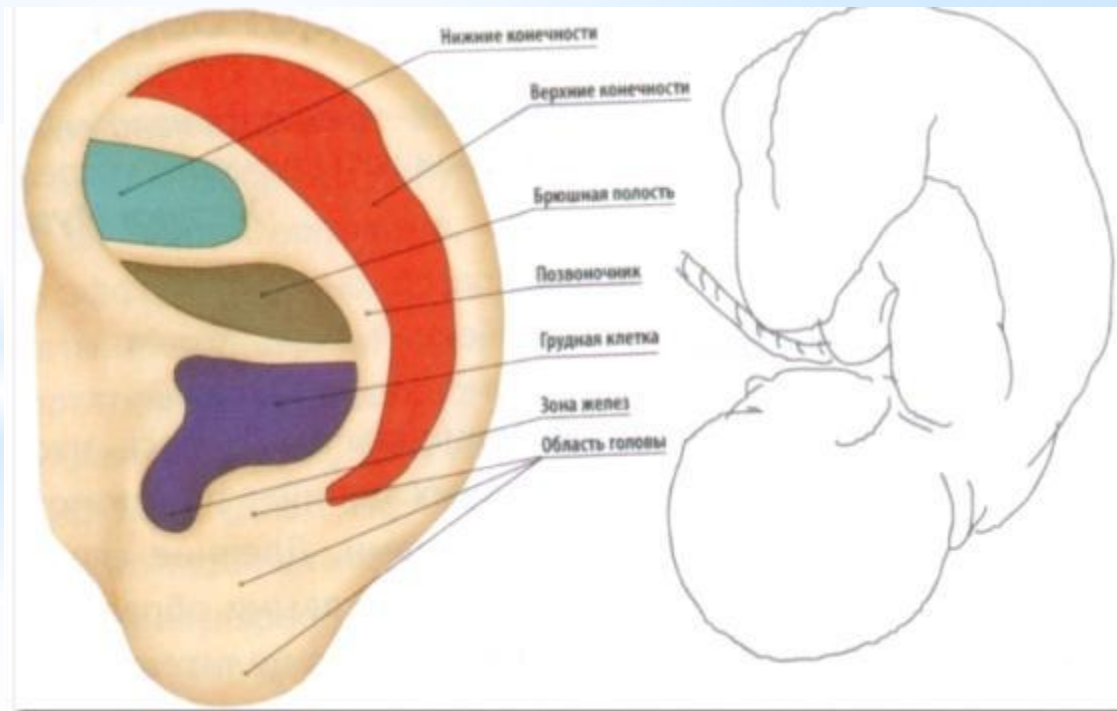


# Аурикулотерапия.

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)



# 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

\_\_\_\_\_?



Инструкция: Выберите одну из фотографий или рисунок и вставьте его в круг, нарисовав свое лицо. Выберите эмоцию, которую вы хотите выразить. Если вы не можете выбрать эмоцию, нарисуйте свое лицо.

1. Выберите одну из фотографий или рисунок и вставьте его в круг, нарисовав свое лицо.

2. Выберите эмоцию, которую вы хотите выразить. Если вы не можете выбрать эмоцию, нарисуйте свое лицо.

3. Выберите эмоцию, которую вы хотите выразить. Если вы не можете выбрать эмоцию, нарисуйте свое лицо.

Инструкция: Выберите одну из фотографий или рисунок и вставьте его в круг, нарисовав свое лицо. Выберите эмоцию, которую вы хотите выразить. Если вы не можете выбрать эмоцию, нарисуйте свое лицо.

4. Выберите эмоцию, которую вы хотите выразить. Если вы не можете выбрать эмоцию, нарисуйте свое лицо.

5. Выберите эмоцию, которую вы хотите выразить. Если вы не можете выбрать эмоцию, нарисуйте свое лицо.



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

Для этого и нужны здоровьесберегающие технологии.