**КОНСУЛЬТАЦИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДО**

**ТЕМА: «Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда»**

**Цель:** повышать компетентность педагогов в вопросе профилактики речевых патологий детей дошкольного возраста и использовании здоровьесберегающих технологий в своей педагогической практике.

Дата проведения: 09.12.2020 год

Целевая аудитория: педагоги ДО

Место проведения и время: МБДОУ «Детский сад «Аленушка» г. Строитель Яковлевского городского округа, музыкальный зал.

Ответственные: старший воспитатель ДО Усевич И.М., учитель-логопед ДО Шунина Т.М.

Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

 **Цель:**

 обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

 **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

* Принцип «не навреди!»
* Принцип сознательности
* Принцип непрерывности процесса
* Принцип систематичности и последовательности
* Принцип доступности и индивидуальности
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
* Принцип постепенного наращивания оздоровительного воздействия
* Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы для детей с нарушениями речи. Эти методы принадлежат к числу эффективных средств коррекции и помогают достичь максимальных успехов не только в речевых нарушениях, но и в общем оздоровлении детей. Кроме того, используя эти методы и приемы, занятия становятся более интереснее и разнообразнее. Таким образом, возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия.

    На логопедических занятиях я использую как традиционные, так и нетрадиционные приемы здоровьесберегающих технологий, среди которых:

- дыхательная гимнастика;

- артикуляционная гимнастика;

- гимнастика для глаз:

- пальчиковая гимнастика;

- массаж и самомассаж;

- физкультминутки;

- логоритмика;

- мышечная релаксация.

**Дыхательная гимнастика**

Помогает выработать диафрагмальное дыхание, продолжительность, силу и правильное распределение выдоха, корректирует нарушения речевого дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания. В результате чего возрастает объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Также на своих занятиях уделяю внимание правильному дыханию, длительному плавному выдоху. Ведь плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются условием четкой, правильной речи. У детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями речевое дыхание, как правило, нарушены.

   Для развития дыхания я используем игры и упражнения:

- «Забей мяч в ворота»;

- «Сдуй пушинку, снежинку, бабочку, листочек, мячик»;

- Упражнение «Шторм в стакане».

    Эти игры способствуют развитию у ребенка глубокого дыхания, плавного длинного выдоха. При выполнении упражнений на дыхание учитываю возможности каждого ребенка.

Дыхательные упражнения вскоре соединяются с голосовыми, которые направлены на развитие мягкости и гибкости голоса (силы и достаточной высоты). Для преодоления твердой атаки голоса (формирование мягкости) использую пение гласных на одном тоне (упражнение «Щенок скулит», с повышением и понижением голоса, с усилением и ослаблением силы (громкости) голоса.

**Гимнастика для глаз**

   Зрительная гимнастика имеет огромное значение: она снимает мышечное напряжение, вызывает эмоциональный подъем, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 1-2 минут в середине занятия. Это могут быть упражнения проследить за предметом (яркой игрушкой, проследить глазами по нарисованной схеме, выполнить движения глазами – упражнение «Послушные глазки»).

**Упражнения на развитие мелкой моторики**

  Способствуют умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.  Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки. Именно поэтому упражнения на развитие мелкой моторики занимают значительное место на логопедических занятиях. Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти руки является важнейшим стимулирующим для речевого развития ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму. Использование такого упражнения «Перебери» (ребенку предлагается тарелка, в которой смешаны разноообразные камешки, и дошкольник должен их положить в контейнера).

**Кинезиологические упражнения**

    Кинезиологические упражнения, направленны на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью в работе с детьми использую комплекс кинезиологических упражнений: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка», «Ухо-нос-хлопок», а также упражнения, направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

**«Ухо-нос-хлопок»-** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**«Лягушки»-** положить руки на стол, одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Отрывая руки от стола. Усложнение состоит в ускорении.

Две веселые лягушки

Ни минутки не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

**Артикуляционная гимнастика**

   Важной и неотъемлемой часть логопедической работы является артикуляционная гимнастика. Регулярное ее выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щек;

-помогает выработке полноценных движений и определённых положений органов арт. аппарата,

-учит объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков,

-является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения.

- уменьшить спастичность (напряженность) артикуляционных органов.

   Продолжительность гимнастики зависит от возможности ребенка и длится, как правило, не более 5 минут. Чтобы детям было интересно, мы сочиняем сказки, рассказы о язычке.  Также делаем артикуляционную зарядку, сопровождая ее сказкой «Веселая прогулка» или детскими стишками.

**Хотелось бы поподробнее остановиться на основном комплексе артикуляционной гимнастики. Для этого нам понадобятся зеркала. Смотрим в зеркало внимательно, повторяем за мной старательно.**

 **1. УЛЫБКА**
Выполнение. Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение под счёт до 5. Выполнять 6 – 8 раз.
Методические указания. Прикус должен быть естественным. 2. Нижняя **челюсть не должна выдвигаться вперёд.**

 **2. ТРУБОЧКА**

Выполнение. Зубы сомкнуты. Губы с напряжением вытянуть вперёд трубочкой. Удерживать данное положение под счёт до 5. Выполнять 6 – 8 раз. Методические указания: следить, чтобы ребёнок удерживал губы в заданном положении, не расслабляя их раньше времени.

 **3. УЛЫБОЧКА – ТРУБОЧКА**

Выполнение. Поочерёдное выполнение упражнений «Улыбочка» и «Трубочка» (8 - 10 раз). По указанию взрослого («Улыбочка» - «Трубочка» - «Улыбочка» - «Трубочка» - ... и т.д.) ребёнок выполняет соответствующее упражнение. Методические указания. См. выше.

 **4. ЛОПАТОЧКА**
Выполнение. Слегка улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий спокойный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счёт до 5-10. Выполнять 6 – 8 раз.
Методические указания. Язык должен быть расслабленным, широким, его края должны касаться углов рта. 2. Нижняя губа не должна подворачиваться или натягиваться на нижние зубы. 3. Не высовывать язык далеко, он должен только прикрывать нижнюю губу.

 **5. ИГОЛОЧКА**
Выполнение. Приоткрыть рот, слегка высунуть язык изо рта. Сделать его узким («как иголочка»), удерживать в таком положении под счёт до 5-10.
Методические указания. 1. Следить, чтобы язык был узким; его края не должны касаться углов рта. 2. Стараться удерживать язык в спокойном состоянии.

 **6. ЛОПАТОЧКА - ИГОЛОЧКА**
Выполнение. Поочерёдное выполнение упражнений «Лопаточка» и «Иголочка» (8 – 10 раз). По указанию взрослого («Лопаточка» - «Иголочка» - «Лопаточка» - «Иголочка» - ... и т.д.) ребёнок выполняет соответствующее упражнение. Методические указания. См. выше.

 **7. ЧАСИКИ**
Выполнение. Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык. На счёт «раз – два» переводить язык из одного угла рта в другой. Методические указания. Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. 2. Темп выполнения не должен быть быстрым.

 **8. КАЧЕЛИ**
Выполнение. Приоткрыть рот, высунуть широкий язык. По указанию взрослого («вверх» - «вниз» - «вверх» - «вниз» - ... и т.д.) ребёнок должен поочерёдно поднимать язык вверх и опускать вниз, тянуться то к носу, то к подбородку. Методические указания. Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. 2. Следить, чтобы при подъёме языка рот был приоткрыт, нижняя губа не подталкивала язык вверх.

 **9. ПОЧИСТИ ЗУБКИ**

Выполнение. Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» сначала нижние, затем верхние зубы с внутренней и внешней стороны, делая движения языком вправо – влево. Выполнять 5 – 6 раз.

Методические указания. 1. Язык находится с внутренней стороны зубов, не высовывается из ротовой полости. 2. Нижняя челюсть неподвижна. 3. Темп выполнения не должен быть быстрым.

 **10. МАЛЯР**
Выполнение. Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Выполнять 8 – 10 раз. Методические указания. Губы растянуты в улыбке. Следить, чтобы язык был широким. 2. Нижняя челюсть неподвижна. 3. Нижняя губа не должна натягиваться на нижнюю челюсть.

 **11. ЧАШЕЧКА**
Выполнение. Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу, края языка поднять вверх в форме чашечки. Удерживать в данном положении под счёт до 5. выполнять 5 – 6 раз.
Методические указания. Рот открыт; нижняя челюсть не должна подталкивать язык вверх. 2. Следить, чтобы нижняя губа не натягивалась на нижние зубы (на начальных этапах можно придерживать её пальцем).

**12. ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ**

Выполнение. Улыбнуться, приоткрыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно помазать её вареньем). Выполнять 8 – 10 раз.

Методические указания. 1. Язык должен двигаться сверху вниз (а не влево - вправо). 2. Рот открыт; нижняя челюсть неподвижна, не подталкивает язык вверх. 3. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.4. Губы растянуты в улыбке.

 **13. ГОРОЧКА**

Выполнение. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы (с внутренней стороны). На счёт «раз» - выгнуть язык горкой, упираясь в нижние зубы. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. Выполнять 6 – 8 раз.

Методические указания. 1. Кончик языка не отрывается от нижних зубов. 2. Рот не должен закрываться.

 **14. ИНДЮКИ**
Выполнение. Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд – назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп выполнения постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл» («как индюк болбочет»). Выполнять 6 – 8 раз. Методические указания. Следить, чтобы язык был широким и не сужался. 2. Движения языка должны быть вперёд – назад, а не из стороны в сторону. 3. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперёд.

 **15. ЛОШАДКА**

Выполнение. Приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка («как лошадка цокает копытами»). Упражнение выполняется сначала медленно, затем темп выполнения постепенно увеличивается. Выполнять 10 – 20 раз. Методические указания. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык. 2. Кончик языка не должен быть вытянут и заострён. 3. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.4. Губы растянуты в улыбке.

 **16. ГРИБОК**
Выполнение. Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу (это шляпка грибка, а подъязычная уздечка – ножка). Держать под счёт до 3-10 (время выполнения увеличивать постепенно), выполнять 3 – 4 раза. Методические указания. Губы должны быть в улыбке. 2. Кончик языка не должен подворачиваться. 3. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка».

 **17. ГАРМОШКА**
Выполнение. Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу (как в упражнении «Грибок»). Не отрывая языка, закрывать и открывать рот. Выполнять под счёт до 3 – 10 (время выполнения увеличивать постепенно). Со временем стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык вверху.
Методические указания. Губы должны быть в положении улыбки. 2. Когда открывается рот, следить, чтобы губы были неподвижны.

 **18. ДЯТЕЛ**
Выполнение. Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка поставить на бугорки за верхними зубами. Ударять кончиком языка по бугоркам («как дятел стучит по дереву»), при этом будет слышатся звук, близкий к звуку «д». Сначала упражнение выполнять медленно, постепенно убыстряя темп.
Методические указания. Рот должен быть всё время приоткрыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. 2. Ударять языком надо именно по бугоркам, а не по верхним зубам. 3. Следить, чтобы звук «д» носил характер чёткого удара, а не хлюпал. 4. Кончик языка не должен подворачиваться.

**Массаж и самомассаж рук**

    На своих занятиях использую некоторые виды массажа и самомассажа. Самомассаж рук способствует нормализации мышечного тонуса, стимулированию тактильных ощущений, улучшает функцию рецепторов проводящих путей, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снизить напряжение. Он является одним из эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму.

**Упражнения на релаксацию**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

-используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц,

- помогает снять напряжение, сконцентрировать внимание либо, снять напряжение, расслабить мышцы.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую спокойную музыку, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Логоритмика**

   Игровая гимнастика (логоритмика) – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

-укрепляет костно-мышечный аппарат, развивает дыхание, координацию движений, ловкость, выносливость, силу, фонематическое восприятие, чувство ритма;

- формирует двигательные умения и навыки, развивает переключаемость, координацию движений;

-развивает слуховое и зрительное внимание, память, воспитывает просодические компоненты речи.

    Логопедическая ритмика основана на сочетании слова, музыки и движения. В результате преодолевается речевое нарушение путём коррекции неречевых и речевых психических функций. Логоритмика является дополнением к коррекционным занятиям, она создаёт благоприятные условия для тренировки процессов торможения и возбуждения у детей, у которых нарушено равновесие деятельности нервной системы. Занятия менее насыщены речевым материалом и направлены на закрепление и обобщение полученных ранее знаний.

В своей работе я использую физические упражнения, композиции и танцы, в которых работа мышц пальцев рук производится под музыкальное сопровождение, помогающее выполнять движения в определённом ритме, темпе и с заданным напряжением. Это не только стимулирует работу пальцев, но и создаёт положительный психологический и эмоциональный настрой детей.

**Физкультминутки**

Также на занятиях использую физкультминутки игрового характера. Они вызывают положительные эмоции у детей и способствуют снятию усталости.

* направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции,
* развивают общую моторику.

Таким образом, в результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях:

- повышается обучаемость;

- улучшается восприятие;

- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;

- снимается эмоциональное напряжение и тревожность.