

Управление образования  
администрации городского округа Солнечногорск  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД №14»

---

МО 141570 Солнечногорский район  
пгт. Менделеево,  
ул.Куйбышева, д.14-15

8-495-546-33-87  
8-495-546-36-69  
mend.school.1@mail.ru

**Технология  
сохранения и стимулирования  
здоровья детей  
в работе учителя-логопеда**

Учитель-логопед Смагина Н. Г.  
пгт Менделеево

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	3
1. Краткий обзор технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в работе учителя-логопеда .....	5
2. Методики сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, реализуемые на логопедических занятиях	
2.1. Артикуляционная гимнастика .....	14
2.2. Биоэнергопластика .....	16
2.3. Дыхательная гимнастика.....	17
2.4. Зрительная гимнастика .....	20
2.5. Развитие общей моторики.....	22
2.6. Развитие мелкой моторики .....	24
2.7. Су-джок терапия.....	27
2.8. Самомассаж .....	30
2.9. Релаксация .....	33
2.10. Логоритмика .....	35
2.11. Песочная терапия.....	38
2.12. Кинезиологические упражнения .....	40
Заключение .....	41
Приложение 1. Анализ эффективности использования технологии сохранения и поддержки здоровья детей.....	42
Приложение 2. Трансляция собственного опыта по технологии .....	43
Список литературы .....	44

## **ВВЕДЕНИЕ**

В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпа развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий. В связи с этим все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают поддержание здоровья детей.

Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя дыхательную, артикуляционную, пальчиковую гимнастики, мышечную релаксацию, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

Весьма **актуальным** становится вопрос внедрения в практику технологии сохранения и стимулирования здоровья детей, т.е. такой организации образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, способствует его укреплению. Новые стимулы служат для создания благоприятного эмоционального фона, способствуют включению в работу как сохраненных психических функций, так и активизации нарушенных функций.

**Цель** технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в дошкольном образовании – обеспечение должного уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание внимательного отношения ребенка к здоровью и жизни человека. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья (в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ), а также соответствующее просвещение родителей.

В настоящее время использование технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников в деятельности учителя-логопеда, также становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса и создавать психофизиологический комфорт детям во время занятий. Кроме того, альтернативные методы помогают сделать занятия более интересными и разнообразными.

Организуя работу по коррекции речи, я ставлю перед собой **оздоровительные задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников, путём повышения адаптивных возможностей детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям);
- способствовать повышению речевой активности через развитие речевых умений и навыков;
- формировать правильное дыхание, длительный плавный выдох;
- снимать напряжение, восстанавливать работоспособность;
- активизировать познавательный интерес;
- улучшать концентрацию внимания, снижать трудности переключения с одного вида деятельности на другой;
- обучать приёмам самомассажа кистей и пальцев рук.

Благодаря использованию технологии сохранения и стимулирования здоровья у детей происходят положительные сдвиги:

- улучшается память, внимание, мышление;
- повышается способность к произвольному контролю;
- улучшается общее эмоциональное состояние;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- развиваются дыхательный и артикуляционный аппараты;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

## **1. КРАТКИЙ ОБЗОР МЕТОДИКИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА**

### Артикуляционная гимнастика.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков и подготовка речевого аппарата к речевой нагрузке.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышцы языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Упражнять надо лишь движения, нуждающиеся в исправлении, и только необходимые для воспитуемого звука. **Упражнения должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество выполнения.** Для каждого ребенка комплекс упражнений составляется логопедом индивидуально.

Для увеличения вовлеченности ребенка в занятие организовывается артикуляционная гимнастика под музыку.

### Биоэнергопластика.

Очень продуктивно использовать артикуляционную гимнастику в сочетании с биоэнергопластикой.

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки/рук.

Принципом биоэнергопластики является сопряжённая работа пальцев и кистей рук и артикуляционного аппарата. Движения рук имитируют движения речевого аппарата. Комплекс упражнений, согласно принципу биоэнергопластики, способствует развитию подвижности артикуляционного аппарата, что в свою очередь оказывает влияние на точность в усвоении артикуляционных укладов, развивает мелкую моторику рук и, соответственно, речь.

Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь.

### Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, которая способствует развитию и укреплению органов дыхания, улучшает кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы, а также повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности и длительности выдоха, которые необходимы для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать и как физкультминутки, и как часть занятия, направленного на развитие речевого дыхания.

### Зрительная гимнастика.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы и различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

### Развитие общей моторики.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физминутки - проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определенными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

Цель проведения физкультурной минутки — повысить и/или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

Я использую следующие виды физминуток:

#### 1. Подражательные физкультминутки

Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

#### 2. Двигательно-речевые физкультминутки

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

### Развитие мелкой моторики.

С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем

ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами: крупами, бусинками, пуговицами, мелкими камешками;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- шнуровки;
- пальчиковый театр;
- игры с прищепками;
- тренажер пальцевых прописей для развития зрительно-тактильной координации;
- штриховки, обводки и т.д.

### Су – джок терапия

Су-джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

### Самомассаж.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, который показывает ему взрослый. Самомассаж:

- улучшает кровообращение;
- помогает нормализовать работу внутренних органов;



- повышает функциональную деятельность головного мозга,
- тонизирует весь организм;
- является профилактикой простудных заболеваний.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Задачи самомассажа:

- воспитывать интерес к оздоровительному массажу;
- обучать элементам массажа;
- закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей;
- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки;
- развивать интеллектуальные функции;
- развивать двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к своему телу;
- развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

Виды самомассажа, используемые в логопедической практике:

- самомассаж лицевых мышц;
- самомассаж язычной мускулатуры;
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- Самомассаж Су-Джок шарами

Непременные условия!

- наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
- упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка
- рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев
- Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому
- Продолжительность: 5-7 минут

Приемы самомассажа

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

- можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно;
- можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения;
- можно использовать без специального медицинского образования.

При системном проведении самомассажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

### Релаксация.

Релаксация – специальный метод, который направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация возникает вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

### Логоритмика

Логоритмика - широко известная и эффективная технология. В результате применения логоритмических упражнений улучшается выразительность движений, ритмичность, четкость, плавность, слитность.

Это система двигательных упражнений, в которых движения рук, ног, головы, корпуса сочетаются с произнесением речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирования умения изменять силу и высоту голоса, правильное произнесение звуков и их сочетаний, умение регулировать темп речи.

Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики.

Упражнения над дыханием, голосом и артикуляцией проводятся в комплексе, поскольку эти три компонента речевой деятельности тесно связаны между собой. Логоритмические занятия вызывают у детей естественные положительные эмоциональные реакции, которые находят своё отражение в мимике.

Занятия логоритмикой укрепляют у логопатов костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений, способствуют формированию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, организаторских способностей.

Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти.

Логоритмические занятия создают благоприятные условия для тренировки процессов возбуждения или торможения.

Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов.

В занятия по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. Кроме того, в системе занятий могут использоваться нетрадиционные подходы, имевшие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), активизация деятельности клеток головного мозга, улучшение общего самочувствия ребёнка.

На коррекционных занятиях с элементами логоритмики я использую следующие моменты:

- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- артикуляционная гимнастика
- массаж и самомассаж
- движения под музыку
- использование игровых ситуаций
- физкультминутки

Такие приёмы не создают стрессовые ситуации в процессе обучения дошкольников и не приносят ущерба здоровью. Дети без напряжения и с интересом выполняют данные задания.

### Песочная терапия

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Песок развивает творческие способности ребёнка, фантазию и воображение. Наблюдения и опыт показывают, что игры с песком снимают внутреннее напряжение и позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей.

Трогая руками песчинки, ребёнок развивает мелкую моторику рук. Именно поэтому можно использовать песочницу на развивающих и обучающих занятиях. Незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики и речи ребенка.

- Во-первых, они стабилизируют эмоциональное состояние детей.
- Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи.
- Но главное - ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа), учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Основные принципы игры на песке:

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно, проявляя творческую активность.  
Для этого мы подбираем задание, соответствующее возможностям ребенка; формулируем инструкцию к играм в сказочной форме; исключаем негативную оценку его действий, идей, результатов, поощряя фантазию и творческий подход.
2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур, и пр.  
Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.
3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр. На основе этого принципа осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот. Ребенок не просто предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так, он “на деле” убеждается в правильности или ошибочности выбранного пути.

С помощью песочной терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

### Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие:

- развивают мозолистое тело,
- повышают стрессоустойчивость,
- улучшают мыслительную деятельность,
- способствуют улучшению памяти и внимания,
- облегчают процесс чтения и письма,
- улучшают как настроение, так и самочувствие выполняющего их человека.

## **2. МЕТОДИКИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

### **2.1. Артикуляционная гимнастика.**

Артикуляционную гимнастику следует всегда начинать с отработки основных движений и положений губ, языка, необходимых для четкого, правильного произношения всех звуков.

Основной комплекс.

1. **«Открыть окно»** - открыть рот и подержать открытым (а – а – а – а), закрыть.
2. **«Заборчик»** - губы в улыбке, видны верхние и нижние зубы.
3. **«Хоботок»** - губы вытянуты вперед трубочкой.
4. **«Лопатка»** - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10 – 15 секунд.
5. **«Иголочка»** - рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
6. Чередовать «Лопатка» - «Иголочка».
7. **«Часики»** - рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
7. **«Качели»** - движение языка: нос – подбородок.

Для постановки каждой группы звуков применяются определённые упражнения.

*Для свистящих (с, з, ц):*

1. **«Горка»** – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, губы и нижняя челюсть были неподвижны.
2. **«Волна»** - Рот открыт, кончик языка упирается в нижние передние зубы. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается обратно в полость рта.

*Для шипящих (ш, ж, ч, щ):*

1. **«Вкусное варенье»** - Слегка приоткрыть рот и широким краем языка облизать нижнюю губу, делать языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.
2. **«Чашечка»** - Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

*Для звуков л-ль:*

1. **«Пощелкать кончиком языка»** - Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком оторвать. Сначала выполнять движения медленно, постепенно темп убыстрять.

2. **«Индюк»** - Рот открыт, губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживать губу. Сначала производить медленные движения, потом убыстрять темп и добавить голос, пока не послышатся звуки бл-бл. Следить, чтобы язык не сужался (язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперед), чтобы нижняя челюсть не двигалась.

*Для звуков р-рь:*

1. **«Лошадка»** - Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык прижать к небу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить, чтобы губы были в улыбке, нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх.

2. **«Грибок»** - Рот открыт губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к небу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счет от 1 до 10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка – его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к небу (ни одна половинка не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

Успешно применяются «Сказки о Весёлом язычке», включающие в себя целый комплекс упражнений и сказкотерапию.

Полная картотека упражнений для развития артикуляционной моторики – на электронном носителе («Гимнастика для язычка»)

## 2.2. Биоэнергопластика.

### **«Накажем непослушный язычок»**

Положить широкий язык на нижнюю губу, пошлёпать его губами и произносить: «пя-пя-пя» на одном выдохе несколько раз.

*Руку положить на стол ладонью вниз. Во время пошлёпывания языка губами опускать и поднимать кисть руки с сомкнутыми прямыми пальцами.*

### **«Заборчик»**

Улыбнуться, показать сомкнутые зубы. Удерживать это положение под счет от 1 до 5.

*Ладонь в вертикальном положении повернуть к себе, пальцы сомкнуть.*

### **«Блинчик»**

Рот открыт, губы в улыбке. Широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

*Ладонь в горизонтальном положении, пальцы сомкнуть.*

### **«Слоненок»**

Вытянуть губы трубочкой и удерживать позу 5-7 сек.

*Пальцы соединить вместе трубочкой.*

Полная картотека упражнений для развития артикуляционного аппарата и моторики рук – на электронном носителе («Артикуляционные упражнения с использованием биоэнергопластики»)



### 2.3. Дыхательная гимнастика.

#### Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия голоса

##### **«Игрушки сели на качели»**

Дети лежат на спине – на животе у них игрушки. Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

##### **«Маятник»**

Сесть по-турецки, руки на затылке. Спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4- раза.

##### **«Охота»**

Закрывать глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

##### **«Футбол»**

Из кусочков ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.

##### **«Снегопад»**

Приготовить снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопад. Предложить ему устроить снегопад. Положить «снежинку» на ладонку ребенку. Он должен ее правильно сдуть.

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись, как снежок.

А.Барто

##### **«Бабочка»**

Вырезать из бумаги одну или несколько бабочек. К каждой бабочке привязать нитку и прикрепить так, чтобы бабочки висели на уровне лица ребенка. Взрослый читает приговорку, а ребенок делает длительный плавный выдох.

Бабочка-коробочка,  
Полети на облачко,  
Там твои детки –  
На березовой ветке.

Рус. народная приговорка

## Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале гласных и согласных звуков

### **«Гудок паровоза»**

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

### **«Гуси шипят»**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «ш-ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

### **«Полет самолета»**

Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

### **«Жук»**

Игрушка жука (или другого летающего насекомого) на длинной нитке (25см, лежащая в яйце (от киндер-сюрприза). Дети открывают яйца, а мамы за нитку поднимают жуков. Жуки улетают, а дети пытаются дотянуться и поймать их двумя руками. Жуки летают со звуком «Ж»- мамы и ведущий демонстрируют звук, побуждая детей к подражанию.

## Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слогов

### **«Умный молоток»**

Дети произносят звукоподражание «тук-тук», имитируя забивание гвоздя, в темпе и ритме режима работы.

### **«Паровоз»**

Дети друг за другом выстраиваются «паровозиком». Начинают движение со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик» то ускоряет, то замедляет движение и соответственно речевое сопровождение.

### **«Гуси летят»**

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси. Руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

### **«Трубочка»**

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши. На выдохе произносить «ду-ду-ду» (10-15 сек).

## Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слов, предложений и фраз

### **«Далеко-высоко»**

Логопед: Куда, птицы, летели?

Дети. Далеко-о-о-о!

Логопед: Как, птицы, летите?

Дети. Высоко-о-о-!

Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длинном выдохе.

### **«Обратный счет»**

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Для самоконтроля ладонь ребенка лежит на грудной клетке, ощущая ее подъем при вдохе:

- десять, девять;
- десять, девять, восемь;
- десять, девять, восемь, семь;
- десять, девять, восемь, семь, шесть.

### **«Считалочка»**

Произносим считалку. Контроль над дыханием: вдох расходуется не в паузах, а только на очередное сочетание слов.

Как за нашим за двором (Вдох.)

Стоит чашка с творогом, (Вдох.)

Прилетели две тетери, (Вдох.)

Поклевали, улетели. (Вдох.)

Поклевали, улетели, (Вдох.)

На лугу зеленом сели. (Вдох.)

Наращивание слов в предложении.

Светит солнышко. (Вдох.)

Светит ясное солнышко. (Вдох.)

Ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

Очень ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

Полная картотека упражнений для развития речевого дыхания – на электронном носителе («Игры и игровые упражнения для развития речевого дыхания»)

## 2.4. Зрительная гимнастика

### «Глазкам нужно отдохнуть»

Глазкам нужно отдохнуть	<i>Дети закрывают глаза</i>
Нужно глубоко вздохнуть.	<i>Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты</i>
Глаза по кругу побегут.	<i>Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки</i>
Много-много раз моргнут.	<i>Частое моргание глазами</i>
Глазкам стало хорошо.	<i>Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз</i>
Увидят мои глазки все!	<i>Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка</i>

### «Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.	<i>Закрывают оба глаза</i>
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют.	<i>Продолжают стоять с закрытыми глазами</i>
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.	<i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост</i>
Нарисуем букву «О», получается легко.	<i>Глазами рисуют букву «О»</i>
Вверх поднимем, глянем вниз	<i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз</i>
Вправо, влево повернем	<i>Глазами двигают вправо-влево</i>
Заниматься вновь начнем.	<i>Глазами смотрят вверх-вниз</i>

### «Белка»

Белка дятла поджидала,	<i>Резко перемещают взгляд</i>
Гостя вкусно угощала.	<i>вправо- влево.</i>
Ну-ка дятел посмотри!	<i>Смотрят вверх-вниз.</i>
Вот орехи — раз, два, три.	<i>Моргают глазками.</i>
Пообедал дятел с белкой	<i>Закрывают глаза, гладят веки</i>
И пошел играть в горелки.	<i>указательным пальцем</i>

### «Теремок»

Терем- терем- теремок!  
Он не низок, не высок,  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.

*Движение глазами вправо- влево.  
Движение глазами вверх- вниз.  
Моргают глазами.*

### «Заяц»

Вверх морковку подними,  
на нее ты посмотри.  
Только глазками смотри:  
вверх-вниз, вправо-влево.  
Ай-да зайчика, умелый!  
Глазками моргает.  
Глазки закрывает.  
Зайчики морковки взяли,  
с ними весело плясали.

*Смотрят вверх.*

*Глазами смотрят вверх-вниз,  
вправо-влево  
Моргают глазками.*

*Глазки закрывают.  
Прыгаем, как зайчики*

Полная картотека упражнений для развития зрения – на электронном носителе  
(«Гимнастика для глаз. Картотека игр и игровых упражнений»)

## 2.5. Развитие общей моторики

### Двигательно-речевые физкультминутки

\* \* \*

Утром стрекоза проснулась,  
Потянулась, улыбнулась.

*«протираем глазки»  
из положения упор присев  
постепенное выпрямление  
туловища, руки вперед, вверх*

Раз – росой она умылась,  
Два – изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – полетела.

*«умываемся»  
кружимся на месте  
наклонились и присели  
«полетели» – машем руками, как  
крыльями*

У реки остановилась,  
Над водой закружилась.

*присели  
побежали по группе*

\* \* \*

Скачет лягушонок,  
Ква-ква-ква!  
Плавает утенок,  
Кря-кря-кря!  
Прыгает козленок,  
Ме-ме-ме!

*хлопаем в ладоши  
прыжки на месте  
хлопаем в ладоши  
руки к груди – в стороны  
хлопаем в ладоши  
руки на поясе, наклон вперед,  
повороты головы влево-право*

А за ним ягненок,  
Бе-бе-бе!  
Вот мы на зарядке,  
Раз-два-три!  
Утром на площадке,  
Раз-два-три!  
Все вокруг стараются,  
Спортом занимаются!

*хлопаем в ладоши  
приседаем  
хлопаем в ладоши  
прыжки на месте  
хлопаем в ладоши  
ходьба на месте  
хлопаем в ладоши  
прыжки на месте*

\* \* \*

Спал цветок и вдруг проснулся  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.

*Туловище вправо, влево  
Туловище вперед, назад  
Руки вверх, потянуться  
Руки вверх, влево, вправо*

*Покружиться*

\* \* \*

Скачет шустрая синица,  
Ей на месте не сидится,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Завертелась, как волчок.  
Вот присела на минутку,  
Почесала клювом грудку,  
И с дорожки – на плетень,  
Тири-тири,  
тень-тень-тень!

*прыжки на месте на двух ногах*  
*прыжки на месте палевой ноге*  
*прыжки на месте на правой ноге*  
*кружимся на месте*  
*присели*  
*встали, наклоны головы влево-*  
*вправо*  
*прыжки на месте на левой ноге*  
*прыжки на месте на правой ноге*  
*прыжки на двух ногах*

\* \* \*

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке.  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим.  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки.  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдём.

*Подскоки на правой ноге*  
*Подскоки на левой ноге.*  
*Бег на месте.*  
*Прыжки на месте на обеих ногах.*  
*Ходьба на месте.*

Выполняем движения по тексту

Раз – подняться, потянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – за парту тихо сесть.

Полная картотека упражнений для развития общей моторики – на электронном носителе («Физкультминутки. Картотека»)

## 2.6. Развитие мелкой моторики

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- игры с мелкими предметами: крупами, бусинками, пуговицами, мелкими камешками;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- шнуровки;
- пальчиковый театр;
- игры с прищепками;
- тренажер пальцевых прописей для развития зрительно-тактильной координации;
- штриховки, обводки и т.д.

### **Игры с карандашом**

*Оборудование: карандаш*

1. Детям раздаются гранёные карандаши. Ребёнок помещает карандаш между ладонями и вращает, перемещая его от основания ладоней к кончикам пальцев.
2. Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец - снизу.

### **Работа с резинкой**

*Оборудование: резинка, коробка*

1. Между указательным и средним пальцами натянуть тонкую канцелярскую резинку. Перебирать эту резинку (как струны гитары) указательным и средним пальцами другой руки. Снимать резинку попеременно пальцами правой и левой руки (указательным, средним и т.д.).
2. **«Гусли»**. На картонную коробку с отверстиями в крышке натягиваются тонкие резинки. Ребёнок, перебирая пальцами, играет на «гуслях».



## **Игры с шариками**

*Оборудование:* разнообразные шарики

1. Попасть шариком в цель (в игрушку).
2. Прокатить шарик по столу: подтолкнуть правой, поймать левой рукой.
3. Держать шарик большим и указательным пальцем, большим и средним пальцем и т.д. удерживать шарик одним согнутым пальцем.

## **Игры с бусинками**

*Оборудование:* бусинки, ниточки

1. «Случайно» рассыпать бусинки. Попросить ребёнка помочь собрать их в коробочку с маленьким отверстием.
2. Нанизываем бусинки на ниточку, изготавливая украшение для игры.

## **Игры со шнурками**

1. Различные шнуровки.
2. Распутать узелки, «случайно» завязавшиеся на шнурке (не сильно затянутые). Можно устроить соревнование «Кто быстрее развяжет узелок».

## **Игры со счётными палочками**

*Оборудование:* счетные палочки, карточки с изображением предметов.

1. Выкладывание геометрических фигур.
2. Составление узоров.
3. Выкладывание предметов.

## Пальчиковая гимнастика

1.

Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут букочки писать.

*Ребенок вытягивает руки вперед,  
сжимает и разжимает кулачки.  
Повторять упражнение несколько раз*

2.

Ежик топал по дорожке  
И грибочки нес в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать,  
Нужно пальцы загибать.

*Загибать по очереди пальцы сначала на  
левой, потом на правой руке. В конце  
упражнения руки должны быть  
сжаты в кулачки. Повторять  
упражнение несколько раз.*

3.

Две весёлые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

*Сжать руки в кулачки и положить на  
стол пальцами вниз. Резко распрямить  
пальцы (рука как бы подпрыгивает над  
столом) и положить ладони на стол.  
Затем тут же резко сжать кулачки и  
опять положить на стол.*

4.

Один, два - шли утята,  
три, четыре - за водой,  
а за ними плелся пятый,  
позади бежал шестой.  
А седьмой от них отстал  
а восьмой уже устал,  
а девятый всех догнал,  
а десятый испугался -  
громко-громко запищал:  
«Пи-пи-пи».  
«Не пици -  
мы тут рядом – поици»

*пальцы в кулаках  
отгибать каждый пальчик  
по очереди на обеих руках*

*ритмично сжимать-разжимать  
кулачки*

5.

Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.

*Вытянуть руки вперед, сжать пальцы  
в кулачки как можно сильнее, а затем  
расслабить их и разжать.  
Повторять упражнение несколько раз.*

Полная картотека упражнений для развития общей моторики – на электронном носителе («Картотека игр по развитию мелкой моторики»)

## 2.7. Су-джок терапия

### **1. Массаж Су – Джок шарами**

*дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом*

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

### **2. Массаж пальцев эластичным кольцом.**

*Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики*

Раз – два – три – четыре – пять, *разгибать пальцы по одному*  
Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.  
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.  
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

### **3. Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.**

*ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш*

На правой руке:  
Этот малыш-Илюша, *на большой палец*  
Этот малыш-Ванюша, *указательный*  
Этот малыш-Алеша, *средний*  
Этот малыш-Антоша, *безымянный*  
А меньшего малыша *мизинец*  
зовут Мишуткою друзья.

На левой руке:

Эта малышка-Танюша,

*на большой палец*

Эта малышка-Ксюша,

*указательный*

Эта малышка-Маша,

*средний*

Эта малышка-Даша,

*безымянный*

А меньшую зовут Наташа.

*мизинец*

#### **4. Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий**

Упражнение «Один-много».

Логопед катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»

#### **5. Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания**

1. Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.;
2. Ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

#### **6. Использование шариков для звукового анализа слов**

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию логопеда ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

#### **7. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов**

На столе коробка, по инструкции логопеда ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик - в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки; Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

#### **8. Использование шариков для слогового анализа слов**

Упражнение «Раздели слова на слоги»: Ребенок называет слог и берет по одному шарик из коробки, затем считает количество слогов.

### Упражнение «Ударный слог»

*Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:*

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

### Упражнения:

«Колючий ёжик» - массаж подушечек пальцев рук, можно с проговариванием слогов.

«Пружинки» - одеваем пружинку на каждый палец обеих рук поочередно, придумывая слова с заданным звуком.

«Кочки» - раскручиваем шарик и делаем кочки. Дифференцируем звуки, проходя по кочкам (в слогах и словах).

Полная картотека упражнений – на электронном носителе («Су-Джок терапия в работе логопеда»)

## 2.8. Самомассаж

### Самомассаж лицевых мышц, мышц шеи

#### **«Чтобы не зевать от скуки»**

*Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова*

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потеряли руки,  
А потом ладошкой в лоб  
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.  
А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Хлопаем как можно выше.

#### **«Утка и кот»**

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний*

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,  
А за ними кот идет,  
Словно к водопою.

*Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.  
Указательными пальцами растирать  
крылья носа.*

У кота хитрющий вид,

*Пальцами поглаживать лоб от середины*

Их поймать мечтает!  
Не смотри ты на утят-  
Не умеешь плавать!

*к вискам.  
Раздвинуть указательный и средний  
пальцы, сделать «вилочку» и массировать  
точки около уха.*

### **Самомассаж для укрепления губ**

#### **«Смешная песенка»**

Указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б...»

#### **«Индейцы»**

Широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

#### **«Помада»**

Обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

#### **«Расчёска»**

Слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

### **Самомассаж мышц языка**

1. Покусили кончик языка, покусили спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.
2. Язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами.
3. Массаж каштанами — переворачивать во рту каштаны рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке.
4. Перекатывать во рту виноградку, стараться не раздавить её.
5. Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).

## Аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)

### «Наши ушки»

*Дети выполняют массаж ушей.*

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза).
2. Прижать руками ушные раковины, затем отпустить.
3. Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза).
4. Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
5. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма).
6. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
7. Растирание ушей ладонями.

## Самомассаж кистей и пальцев рук

### «Гусь»

*Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев*

Где ладошка? Тут? Тут!  
На ладошке пруд? Пруд!

*Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую.*

Палец большой-  
Это гусь молодой,  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.

*Поочередно массируют  
каждый палец.*

Полетел гусь в рот,  
А оттуда в живот.

*Машут кистями, двумя ладонями,  
прикасаются ко рту, потом к животу*

Вот!

*Вытягивают ладошки вперед.*

Полная картотека упражнений - на электронном носителе («Самомассаж. Картотека игровых упражнений»)



## 2.9. Релаксация

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого познавательного-развивающего занятия.

### **Упражнения для напряжения и расслабления рук, ног, корпуса**

#### «Поза покоя»

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится логопедом медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

#### «Кулачки»

И.п.: дети сидят на полу.

Логопед. Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,	
Кулачки сжаты,	
Крепко, с напряжением	
Пальчики прижаты	<i>сжать пальцы</i>
Пальчики сильнее сжимаем –	
Отпускаем, разжимаем	<i>легко поднять и уронить</i>
Знайте, девочки и мальчики,	<i>расслабленную кисть</i>
Отдыхают наши пальчики.	

### **Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка**

#### «Лягушки»

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!  
Потяну – и перестану, но нисколько не устану!  
Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешек»

Зубы крепче мы сожжем, а потом их разожжем,  
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

«Горка»

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.  
Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!  
Я растаять ей велю – напряженья не люблю.  
Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

**Общее мышечное и эмоциональное расслабление.**

Логопед:

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.  
Замедляется движение, исчезает напряженье.  
И становится понятно: расслабление приятно.  
Реснички опускаются, глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Напряженье улетело и расслаблено все тело.  
Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются, всё приятно расслабляется.  
И послушный наш язык быть расслабленным привык.

*Громче, быстрее, энергичнее:*

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.  
Крепко пальцы сжать в кулак,  
И к груди прижать - вот так!  
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!  
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

*Дети встают и хором с логопедом поизносят:*

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.

Полная картотека упражнений на релаксацию – на электронном носителе («Игры и упражнения на релаксацию. Картотека»)

## Развитие речевого дыхания

### «Назови по порядку»

Цель: развитие речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе несколько слов;  
- закрепление в памяти детей названий чисел, времен года, дней недели, месяцев.

Детям младшего и среднего возраста предлагается сосчитать свои пальчики, игрушки или предметы на картинке – «один, два, три, четыре, пять ...» (количество названных на одном дыхании чисел не должно превышать количества лет ребенка) Дошкольникам среднего и старшего возраста, кроме того, дается задание перечислить по порядку времена года, дни недели, месяцы.

## Развитие мимики

Развитие мимических мышц может строиться на использовании естественных мимических движений:

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - приподнимание и опускание надбровных дуг;

«Тигренок» - оскаливание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмуривание мышц лба и т.д.

## Развитие артикуляция

Для развития артикуляционной моторики на занятиях ритмикой проводятся упражнения для губ, языка, нижней челюсти:

«Прятки» - чередование плотного смыкания губ с растягиванием их в улыбке с обнажением зубов;

«Вкусное варенье» - круговое скользящее движение языка по губам;

«Футбол» - движения языка вправо и влево в полости рта с выпячиванием щеки;

«Язычок сердиться» - упор кончика языка альвеолы верхних резцов и др.

## Развитие голоса

### «Далеко и близко»

Цель: развитие силы голоса и речевого дыхания, активизация мышц губ.

Педагог объясняет детям, что, когда звук раздается близко, то его хорошо слышно, но если он доносится из далека, то кажется тихим и его трудно расслышать.

Затем одному ребенку взрослый дает задание произносить любое звукоподражание то тихим, то громким голосом (это может быть голос животного, например, - му, мяу, и – го-го, га-га и т.д. или какой-либо из звуков города – би-би, ту-ту, дзинь-дзинь, тук-тук).

Задача других детей отгадать, далеко или близко находится животное или звенит звонок.

Затем звуковую загадку предлагается загадать другому ребенку и так далее до тех пор, пока все дети не побывают в этой роли.

## Развитие темпа речи

### «Большие ноги шли по дороге»

Цель: развитие у детей умения менять темп речи в соответствии с темпом выполняемого движения.

Под слова педагога: «Большие ноги шли по дороге...» дети не спеша шагают на месте, высоко поднимая ноги, и медленно говорят: «ТОП – ТОП».

Под слова: «Маленькие ножки бежали по дорожке» дети бегут на месте мелкими шажками и быстро говорят: «Топ-топ-топ-топ».

В дальнейшем упражнение может выполняться под музыку.

## Развитие мелодико-интонационной композиции речи

### «Узнай по интонации»

Цель: воспитание эмоциональной выразительности речи и мимики.

Каждый ребенок по очереди произносит с определенной интонацией междометия и изображает какого-либо человека:

удивленного – Ах! Ах! Ах!  
больного – Ох! Ох! Ох!  
веселого – Эх! Эх! Эх!  
недовольного – Ай! Ай! Ай!  
испуганного – Ой! Ой! Ой!  
сердитого – Ай –я - яй!

Остальные дети должны отгадать по интонации, выражению лица и позе говорящего, какого человека он изображает.

После исполнения сценок детям предлагаются музыкальные картинки, отражающие разные эмоциональные состояния людей.

После прослушивания каждой из них дети делают вывод, какое настроение передает музыка.

Полная картотека упражнений – на электронном носителе («Логоритмика. Картотека игровых упражнений»)

## 2.11. Песочная терапия

### **«Здравствуй, песок!»**

Цель: снижение психофизического напряжения.

Содержание.

Взрослый просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладонью — внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

### **Игра «Необыкновенные следы»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Содержание.

- «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
- «Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
- «Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
- «Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).
- «Крокозяблик» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

### **Игра «Узоры на песке»**

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Содержание.

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами

освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого. Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

Пример: сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников.

### **Игра «Угадай, что спрятано в песке»**

Цель: развитие умения представлять предметы по их словесному описанию

Содержание.

Ребенку предлагается, используя миниатюрные фигурки, построить песочную картину под названием «Чего на свете не бывает». После завершения работы ребенка просят рассказать о том, что получилось. Постарайтесь вместе с ним сочинить сказку.

### **Игра «Цветные заборчики»**

Цель: развитие мышления, моторики.

Содержание.

На столе вперемежку лежат счетные палочки разных цветов. Взрослый просит ребенка выбрать из них синие палочки и построить заборчик синего цвета. Потом — красные палочки и построить заборчик красного цвета. Можно предложить ребенку построить один большой забор, чередуя палочки по цвету.

Закончить игры с песком можно тоже стихами:

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!

Полная картотека упражнений – на электронном носителе («Игры с песком. Картотека»)

## 2.12. Кинезиологические упражнения

### **«Ухо – нос»**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

### **«Змейка»**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

### **«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

### **«Кулак-ребро-ладонь»**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь). Сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

### **«Кошка»**

Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

Полная картотека упражнений – на электронном носителе («Картотека кинезиологических упражнений»)



## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Все вышеперечисленные методики проводятся мной ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР.

В результате использования приемов технологии сохранения и стимулирования здоровья детей на логопедических занятиях:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
- развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

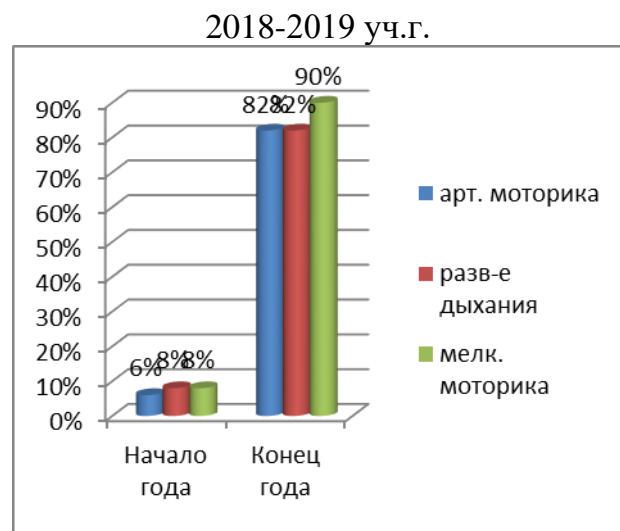
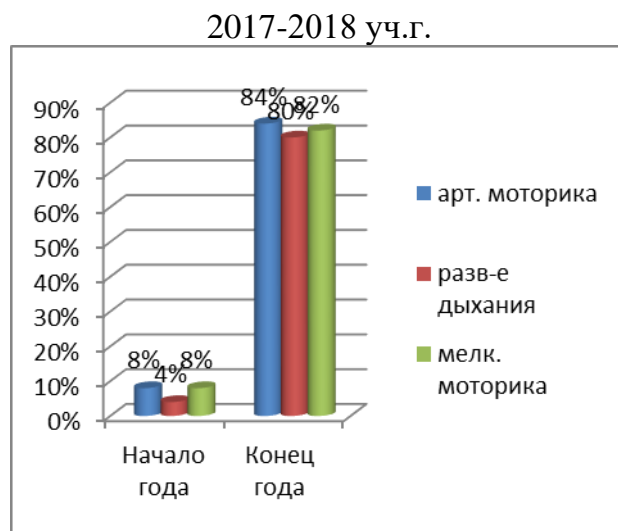
Рассмотрев применение технологии поддержки здоровья детей в практической деятельности, можно сделать **вывод**, что использование технологии сохранения и стимулирования здоровья в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты. Мы видим:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

**Анализ  
эффективности использования  
технологии сохранения и стимулирования здоровья детей**

	2017-18 уч.г.		2018-19 уч.г.	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
Артикуляционная моторика	8%	84%	6%	82%
Речевое дыхание	4%	80%	8%	82%
Мелкая моторика	8%	82%	8%	90%



Таким образом, эффективность использования технологии сохранения и стимулирования здоровья детей на логопедических занятиях доказана показателями диагностики детей за период с 2017 по 2019 годы.

**Трансляция собственного опыта  
по технологии сохранения и стимулирования здоровья детей**

<b>Выступления на научно-практических конференциях, педагогических чтениях, семинарах, методических объединениях</b>	<b>Тема выступления</b>	<b>Уровень, название, место проведения, дата</b>
	«Волшебный песок. Использование игр с песком для развития речевых способностей детей»	Уровень обр. орг., Семинар для педагогов ДОУ, МБДОУ «Детский сад № 14», 23 апреля 2019 г.
<b>Проведение открытых занятий, мероприятий, мастер-классов и др.</b>	<b>Тема открытого занятия, мероприятия, мастер-класса и др.</b>	<b>Уровень, место и дата проведения мероприятия</b>
	«Роль родителей в процессе коррекции звукопроизношения у дошкольников»	Уровень обр. орг., Консультация для родителей в подготовительной группе МБДОУ № Детский сад № 14» 27 сентября 2017 г.
	«Зачем нужна артикуляционная гимнастика».	Уровень обр.орг., Консультация для родителей в старшей и подготовительной группах МБДОУ «Детский сад №14», 12, 20 сентября 2019 г.,
<b>Публичное представление собственного педагогического опыта на сайте</b>	<b>Адрес сайта, уровень</b>	<b>Тема, год публикации</b>
	<a href="https://mendeleevo.tvoyasadik.ru/">https://mendeleevo.tvoyasadik.ru/</a>	Консультация для родителей «Этапы развития мелкой моторики», 2019
	<a href="https://фонематика.рф/консультации_родителям/зачем_нужна_артикуляционная_гимнастика">https://фонематика.рф/консультации_родителям/зачем_нужна_артикуляционная_гимнастика</a>	Консультация родителям «Зачем нужна артикуляционная гимнастика», 2019
	<a href="https://фонематика.рф/задания_для_детей">https://фонематика.рф/задания_для_детей</a>	«Задания для детей. Артикуляционная гимнастика»

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи/ Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова – М.: Книголюб, 2004 г. – 56 с. – (Логопедические технологии).
3. Буденная Т.В. «Логопедическая гимнастика». – СПб., 2003.
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2006
5. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. С.36.
6. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет./ Е.А. Каралашвили – М.: Сфера, 2003 г. – 60 с.
7. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ./М.Ю. Картушина – СПб.; ДЕТСТВО – ПРЕСС»; 2004 г. – 251 с.
8. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду». - М., 2004.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Практическая разработка./В.И.Ковалько – М.; Вако, 2005 г. – 175 с.
10. Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией \*Текст И.А. Кувшинова.- М.:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6)
11. Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. Практическое пособие./ Е.Н. Краузе – СПб.; КОРОНА ПРИНТ, 2004 г.-75 с.
12. Крылова М.А. Анализ современных здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные Науки: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(44). URL: [https://sibac.info/archive/guman/7\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/7(44).pdf) (дата обращения: 24.01.2018)
13. Мальгавко Н.В. «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР» – Журнал «Логопед», 2012- №1.
14. Матвеева Т.Г. Современные образовательные технологии в ДОУ // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (5). С. 292–295.
15. Николаева Е.И. Федорук В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.

16. Пожиленко Е.А. «Артикуляционная гимнастика. Методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста». – СПб., КАРО, 2007.
17. Сафаргулина Э.И. Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.
18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. С. 89. – 274 с.
19. Старченко Е.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: АСТ, 2013. 88 с.
20. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии./ под редакцией Л.В. Шапковой – СПб.; «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2001 г. – 160 с.