**Мастер-класс** Нетрадиционные методики и здоровьесберегающие технологии в логопедической практике.

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных методик в коррекционном  воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

* **-** познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами сохранения здоровья:
* восстановления сил,
* развития переключаемости,
* снятия напряжения,
* стимуляции работоспособности и мышления, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей.

**Ход мастера класс:**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Вы пришли на мастер -класс после рабочего дня и конечно устали. Надо учиться расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность. Для этого мы сделаем ряд упражнений, которые приведут в порядок наше физическое и психическое состояние, снимут мышечное напряжение и зарядят положительной энергией. Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс .Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы.

Начать нашу встречу нам хотелось бы со знакомства. А чтобы мы получше познакомились друг с другом, давайте поиграем. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ – НАСТОЙЧИВАЯ, Марина – миролюбивая и т.д.

Психологический настрой «Цепочка дружбы»

- Встанем в круг! Настроимся на работу! 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!

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы **Скажите, каков психологический портрет ребёнка, имеющего речевую патологию?** Правильно, это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий. Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов логопедической коррекции.

В своей работе я активно использует как традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, пальчиковую гимнастику,Су - Джок - терапию, кинезиологические упражнения, дыхательную гимнастику.

Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;

- повышение способности к произвольному контролю;

- улучшение общего эмоционального состояния;

- повышается работоспособность, уверенность в себе;

- стимулируются двигательные функции;

- снижает утомляемость;

- улучшаются пространственные представления;

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

- стимулируется речевая функция;

- улучшается соматическое состояние.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является **артикуляционная гимнастика.** Регулярное выполнение помогает:   
 - улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость).

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;

 Артикуляционную гимнастику с детьми я провожу с использованием зеркал, что сейчас предлагаю сделать вам.

**Задание. Артикуляционная гимнастика с зеркалами (как с детьми)**

«Язычок идёт в зоопарк»

Одной из форм оздоровительной работы является – **пальчиковая гимнастика**

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Задание для педагогов**

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

**1 команде**

Сбил, сколотил –

вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад –

одни спицы лежат.

**2 команде**

Жил-был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет,

И дают морковку на обед.

Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую **самомассаж рук**.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

«Путешествие по телу»

А теперь я хочу рассказывать вам стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой! ( тихо звучит музыка как фон)

Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика.

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми дошкольного возраста: С помощью методики Стрельниковой можно предупредить появление или преодолеть такие болезни как:

* сахарный диабет;
* бронхиальная астма;
* пневмония;
* болезнь сердца;
* сильное заикание.

Дыхательную гимнастику с ребенком начинайте с трех базовых упражнений:

* «Ладошки»;
* «Погончики»;
* «Насос».

**Упражнение «Ладошки»**

1. Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что они были направлены строго вниз.
2. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладошки в кулачки (иногда данное упражнение так и называют - «кулачки»).
3. Делайте подряд 4 вдоха громко носиком, а затем выдыхайте. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

**Упражнение «Погончики»**

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Расслабьте плечи, поднимите голову. Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки.
3. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены.
4. Делайте вдох на 8 счетов (1 серия)
5. Вернитесь в исходное положение, медленно выдыхая. 3-4 секунды отдохните.

**Упражнение «Насос» вдох короткий как хлопок, руки не ниже колен.**

1. Встаньте прямо, ноги на ширине или шире плеч. Плечи опущены, руки вдоль туловища.
2. Начинайте делать вдох и медленно наклоняться, сжимая газету или представляя, что у вас в руках рукоятка от насоса. Помните, что вдох должен быть шумным.
3. Выполняйте наклон ритмично на 8 счетов.
4. Делайте выдох и возвращайтесь в исходную позицию. Отдохните пару секунд.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Я использую их как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

А теперь выполним релаксационное упражнение

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в муз.зале. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени  **гимнастике для глаз.**

Это должно стать нормой, правилом жизнедеятельности. За основу я выбрала упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Так как детям сложно фокусировать взгляд на движущихся предметах использую в работе яркие игрушки.

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

Проведём, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Мы снежинку увидали.-

Со снежинкою играли.

*Берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.*

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели*.*

*Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.*

Вот  снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели.

*Отвести её влево.*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал……

*Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.*

*Дети смотрят вверх и вниз.*

Все! На землю улеглись.

*Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.*

Глазки закрываем,

*Закрыть ладошками глаза.*

Глазки отдыхают.

*Дети складывают снежинки и садятся на стулья.*

С успехом в своей работе использую элементы **точечного массажа.** Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

**Массаж биологически активных зон “Наступили холода” для профилактики простудных заболеваний**

Ехать в поезде тепло

Поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

Да–да–да  
Наступили холода (*потереть ладошки друг от друга)*  
Да–да–да–да   
Превратилась в лед вода (*мягко провести пальчиками рук по шее сверху вниз)*  
Ду–ду–ду  
Я на лыжах иду (*растереть руками уши)*  
Ды–ды–ды  
На снегу есть следы (*приставить ладонь ко лбу “козырьком” и энергично растирать лоб в стороны – к середине лба)*

Ди- ди- ди-

Ну,  заяц. Погоди!

*Погрозить пальцем.*

Следующий метод, с которым я вас познакомлю, **Су - Джок терапия**.

 Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

**Сказка про Ежика с применением Су-Джок-терапии**

   В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький Ежик.

*Показать шарик в открытой ладони.*

   Еж был маленький и поэтому всего боялся. Он, то выглядывал из своего домика, то прятался.

*Несколько раз сжать и разжать ладонь с шариком Су-Джок.*

   Однажды ранним утром захотел Ежик погулять. Он вышел из своего домика, огляделся и побежал по дорожке своими маленькими ножками. Дорожка была узенькая, извилистая.

*Катать шарик по ладони вперед-назад.*

   Долго бежал Еж. И вдруг очутился на большой круглой, красивой полянке.   *Круговые движения шариком по ладони – сначала по часовой стрелке, потом против.*

   На поляне было видимо-невидимо цветов: и маки, и васильки, и ромашки, и колокольчики, и незабудки! Красиво, как в сказке!

*Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого, на каждое название цветка.*

  Весь день ёжик играл на этой чудесной поляне.

*Круговые движения шариком по ладони – сначала по часовой стрелке, потом против.*

 Но вот пришёл вечер и ёжик отправился домой. Быстро побежал Еж – сначала по извилистой дорожке, потом по прямой.

*Катать шарик по ладони вперед-назад.*

   Добрался до он до своего домика, зашёл в него лёг в свою кроватку и крепко уснул!

*Закрыть шарик в ладошке*.

Спасибо, молодцы, у вас получилось. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом - **кинезиология.**

 Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются  американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Как справедливо заметил Мишель де Монтель мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.

Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счет которых поддерживала свой мозг в активном состоянии.

В своей работе я применяю упражнения Аллы Леонидовны Сиротюк такие как: "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос" и т.д.

**Упражнение с педагогами:**

*«Кулак-ребро-ладонь»*

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

*Ладошки вверх,*

*Ладошки вниз,*

*А теперь их на бочок-*

*И зажали в кулачок.*

**А теперь поиграем в игру «Маски» (мимическая гимнастика – коммуникация, эмоциональное развитие).**

Под музыку вы должны изобразить мимику с картинки и передать соседу. Передали свои маски и вновь стали самими собою. Менялось ли ваше настроение?

|  |
| --- |
| [Мимическая гимнастика](http://www.logoped.ru/images/dobreg02b.gif) |

**Итог мастер- класса**

 - Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для развития речи детей. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей  повышается работоспособность,  улучшается качество образовательного процесса.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать. (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.А мне остаётся только поблагодарить зал за внимание, а участников за работу.-Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!

**Литература:**

1)    Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения [Текст] / Е.А. Каралашвили. - М.: ТЦ «Сфера», 2001

2)    Коноваленко, СВ. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 - 14 лет [Текст] / С.В. . Коноваленко. - М: Гном-Пресс, Новая школа, 1998

3)    Краузе, Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. [Текст] / Е.Н. Краузе. - СПб.: Корона, 2004

4)    Узорова, О.В., Физкультурные минутки [Текст] /  - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», ЗАО НПП «Ермак», 2004.

5)    Филичева, Т.Е., Чевелева, Н.А., Чиркина, Г.В. Основы логопедии [Текст] / Т.Е. Филичева, Н.А. Чевелева, Г.В. Чиркина - М: Просвещение, 1989