**« Логоритмическое занятие с детьми 1 класса» .**

**Тема. Зимние забавы. Дифференциация звуков [c]-[ш].**

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

**Задачи:** обучить детей приёмам сохранения здоровья:

 восстановления сил,

 развития переключаемости,

 снятия напряжения,

 стимуляции работоспособности и мышления.

**Ход занятия:** Вы пришли на логопедическое занятие после уроков 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. Давайте начнём. Займите свои места.

1. *Игра на понимание пространственных наречий*

Встань со стула. Подними руки вверх. Отведи в стороны. Опусти вниз. Повернись вправо, влево, кругом. Укажи на соседа слева. Укажи на соседа впереди. Укажи на соседа справа. Укажи на соседа сзади. Сели на стулья.

Поднимите руку, у кого нет соседа слева? Поднимите руку, у кого нет соседа справа? У кого нет соседа впереди? У кого нет соседа сзади?

1. *Дыхательные упражнения.* Вы знаете, что дыхание может быть лечебным?
*«Очищающее дыхание»* . «Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо.

Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центp своей груди. Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты,

«Вдох — пауза, выдох — пауза».

«Вдох - носом, выдох - ртом»

«Вдох – ртом, выдох – носом»

Игра «Задуй свечку». Дети должны расположить перед собой раскрытые ладошки, подуть на каждый пальчик и собрать ладошки в кулачки.

Игра «Ветерок».Дети сидят на стульчиках, каждому выдаются султанчики .Дети должны подуть на предметы под стихи, которые читает логопед. Нужно стараться дуть сильно, чтобы фигурки двигались.

Ветер, ветер, ты могуч.

Ты гоняешь стаи туч.

Ты волнуешь сине море.

Гордо веешь на просторе.

А.С. Пушкин

1. А теперь смотрим на облако и делаем *зрительную гимнастику* (по кругу

2-3 раза по часовой стрелке, 2-3 раза против часовой и лежачие восьмёрки – в разные стороны). Сделали зрительную гимнастику, сняли напряжение с глаз.

1. Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса **.**

«Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

а) «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас и мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох— пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

*Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.*

б) «Теперь поднимите голову вверх. Посмот­рите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряг­лась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

в) «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Вы­прямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз

— Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

5. Артикуляционная гимнастика

Руки и ноги не напряжённые, расслабленные. Руки на коленях.

Сделаем упражнение для губ *«Хоботок»* *(использую картинку*)

Подражаю я слону, губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю, и на место возвращаю

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны

(губы напряглись, а теперь они стали мягкими, ненапряжёнными).

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

Свои губы, прямо к ушкам,

растяну я, как лягушка

потяну – перестану, и нисколько не устану!

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны….

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

Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются….

Всё чудесно рас-слаб-ля-ет-ся….

 А теперь будем напрягать и расслаблять мышцы языка: упражнение «Сердитый язык» *(показ картинки)* - (кончик языка упирается в верхние зубы, будто хочет вытолкнуть их, напряжение неприятно. Слушайте и делайте, как я!

С языком случилось что-то: он толкает зубы!

Будто хочет он за что-то вытолкнуть он зубы!

Он на место возвращается

И чудесно рас-слаб-ля-ет-ся!

Последнее упражнение: «Горка» *(показ картинки)* – кончик языка за нижними зубами, спинка выгнута и напряжена – делаем несколько раз – язык напрягаем - расслабляем)

Спинка языка у нас станет горочкой сейчас!

Я растаять ей велю – напряженье не люблю!

Язык на место возвращается

И чудесно рас-слаб-ля-ет-ся!

6.*Мимическая гимнастика*

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

7.1.Массаж биологически - активных точек

Да-да-да - есть у деда борода.

(Круговыми движениями массировать точки от середины груди к шее.)

Де-де-де - есть сединки в бороде.

(Большими пальцами мягко провести по шее сверху вниз.)

Ду-ду-ду - расчеши бороду.

(Массировать точку под крыльями носа вправо и влево.) Да-да-да - надоела борода.

(Руки, сжав в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.)

ДУ-ДУ-ДУ - сбреем деду бороду.

(Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массировать.)

Ды-ды-ды - больше нет бороды.

(Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их вперед и за ушами с силой растирать кожу.)

*2.Не боимся мы мороза,*

*И себя мы бережем.*

*Без массажа от простуды*

*На прогулку не пойдем*.

Быстро потрите друг о друга пальцами ладони - 5 секунд;

быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх-вниз - 5 секунд;

часто постучите барабанной дробью по макушке - 5 секунд;

сожмите руку в расслабленный кулак, энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю сторону предплечья - 3 раза;

осторожно надавливайте на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами - 3 раза;

найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на артерию, сосчитав до пяти;

освободите;

дышите глубоко;

снова нажмите;

то же проделайте на другой стороне шеи; большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа - у места соединения головы с позвоночником; нажмите, сосчитав до трех;

отпустите; повторите 3 раза.

*3.Массаж ушей*

1. Загибание вперед ушных раковин. Быстро загнуть вперед всеми пальцами рук, прижать, отпустить, ощущая в ушах хлопок. (Способствует улучшению самочувствия всего организма).

Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта).

Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

Массируем круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую, сразу оба, потом сделали веточку из безымянного и указательного пальцев, засунули туда свои ушки и - вверх - вниз, вверх - вниз - так, чтобы передняя и задняя сторона наших ушек хорошенько массировалась.

Начинаем дергать себя на ушки - сначала 20 раз вниз, а потом берем за серединку и дергаем вверх тоже 20 раз.

Снова возьмитесь за мочку уха и посильнее ее помассируйте.

Потяните в сторону ушки снова до 20 раз, вперед их выгибаем, а затем в обратную сторону.

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от воды.

8.Развитие двигательных функций

1. Делаем на месте два шага, остановиться, притопнув *левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши* (повторить шесть – восемь раз).
Топ, топ!
Хлоп, хлоп!

2. *Ходьба в полуприседе, руки на поясе* (дети представляют себя котятами, спешащими к маме-кошке)
Тук, тук, тук, тук!
Моих пяток слышен стук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут.

3. *Ходьба на внутреннем своде стопы* (дети изображают пингвинов).
Лед да лед, лед да лед,
А по льду пингвин идет.
Лед да лед, скользкий лед,
Но пингвин не упадет.

4. *Ходьба на наружном своде стопы* (дети – медвежата)
Мишка, мишка косолапый,
Мишка по лесу идет,
Мишка хочет ягод сладких,
Да никак их не найдет.

5. *Ходьба с высоким подниманием коленей* (дети представляют себя лошадками)
Цок, цок! Конь живой,
С настоящей головой,
С настоящей гривой,
Вот какой красивый!

2. *Легкий бег на носках.*
Прилетел лохматый жук –
Жу, жу, жу, жу

3. *Ходьба с перекатом с пятки на носок или ходьба на носках, руки назад.*
Гуси шею выгибают –
Га, га, га, га.

6. *Прямой галоп* (выполняя движение, дети щелкают языком)

7. *Боковой галоп со сменой направления.*

8. *Бег с выносом прямых ног вперед.* Бу-ра-ти-но

9. *Марш со сменой направления по сигналу* (все бодро идут под музыку)

10. *Свободная ходьба с упражнениями на дыхание*

9. *«Будь внимателен»*

Дети шагают по кругу, затем логопед произносит какое-нибудь слово, и дети должны начать выполнять определенное действие: на слове «зайчики» – прыгать, на слове «лошадки» – ударять «копытом» об пол, «раки» – пятиться, «птицы» – бегать раскинув руки в стороны, «аист» – стоять на одной ноге.

По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» - встают. Логопед выполняет движения вместе со всеми. Команды даются в разбивку в разном темпе.

**Релаксация**

**Итог занятия:** Выпрекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность, теперь мы сможем приступить к учебным упражнениям.

Будьте всегда здоровы! Успехов Вам!

На занятии использованы следующие здоровьесберегающие технологии:

1 ) Ориентация в пространстве и собственном теле – активизирует нервные процессы, обостряет внимание, кинетическую память.

2)Дыхательная гимнастика – упражнение «Очищающее дыхание» - стимулирует работу мозга, регулирует нервно - психические процессы, в упражнении используются

4) Цветотерапия - *Оранжевый цвет -* оказывает укрепляющее действие на жизнеспособность организма, снабжает энергией внутренние органы (селезёнку, поджелудочную железу), укрепляет органы дыхания, способствует очищению сосудов, улучшает настроение, снимает депрессию).

Кроме того, на облаке была выполнена

5) Зрительная гимнастика - которая снимает напряжение с глаз, способствует тренировке зрительно-моторной координации.

6) Релаксирующие упражнения, снимающие напряжение с области шеи и мышц артикуляционного аппарата в сочетании

7) Артикуляционная гимнастика.

8) Элементы музыкотерапии. Использовалась музыка .

9) Мимическая гимнастика способствует коммуникации, эмоциональному развитию, раскрепощённости.

10) Кинезиологические упражнения на межполушарное взаимодействие («гимнастика мозга») помогут активизировать различные отделы коры ГМ или корригировать проблемы в различных областях психики.