**Здоровьесбережение в логопедии**

В своей логопедической практике помимо общепринятых артикуляционных и пальчиковых упражнений применяю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей дошкольного возраста. К таким нетрадиционным формам относятся биоэнергопластика и дыхательно- голосовая гимнастика.

**Биоэнергопластика** – это взаимодействие руки и языка. Она оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

*Динамические упражнения* нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными.

*Статические упражнения* способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу.

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

Под любое *артикуляционное упражнение* логопед может самостоятельно подобрать разнообразные движения руки. Важно не то, что именно будет делать ребенок, а то, как он это сделает.

Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику всего организма, развивают самоконтроль и произвольность. Необходимо отметить, что регулярное выполнение дыхательных упражнений является также профилактикой острых респираторных заболеваний.

Данный комплекс упражнений может выполняться логопедом и воспитателем на коррекционном часе, а также дома родителями. Упражнения выполняются с постепенным наращиванием темпа и усложнением. Необходимо отметить, что регулярное выполнение дыхательных упражнений является также профилактикой острых респираторных заболеваний.

**1.Дыхательное упражнение "Ракета".** Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони вместе, плотно прижаты друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2- 3 раза.

**2."Болтушка"** - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5-7 секунд.

**3.** Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окошка".

**"Улыбка"** - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.

**"Трубочка"** - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3-5 раз.

**"Рупор"** - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.

**"Окошко"** - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.

**4. "Лошадка цок-цок"** ("цоканье" языком) - прямые руки подняты верх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.

**5. "Накажем непослушный язычок"** - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

**6. "Качели"** - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В старшем дошкольном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).

**7. "Часики" -** В старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.

**8.Упражнение "Змейка".** Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык , как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - "жало" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в старшем дошкольном возрасте 3 -5 раз.

**9. "Ножницы"** – упражнение выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.

**10. Упражнение "Крокодил".** Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: при закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5раз.