# Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда

 Как правило, дети с нарушением речи имеют ослабленное нервно-психическое и физическое здоровье. (музыкотерапия - поём "Лы-лы - забивали мы голы. ")

 Поэтому в ходе коррекционно-развивающих занятий с детьми, считаю обязательным проведение упражнений по развитию функциональных и адаптационных возможностей нервно-психического здоровья детей, а так же профилактические мероприятия с целью укрепления физического здоровья детей.

* Развиваем мелкую моторику - разные волчки
* Рисуем на крупе
* Палочки - выручалочки. "Вы скачите палочки, как солнечные зайчики, правой ножкой топ, левой ножкой топ.)
* Расслабляемся, играем с песком
* Массаж - релаксация.

**Гимнастика для глаз «Муха»**

**(авторская разработка М. Ю. Картушина)**

Громко муха зажужжала,

Над слоненком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слоненку села,

Снова муха полетела,

и на ухо она села.

а вверх, и муха вниз.

Слоненок, берегись!

Слоник наш закрыл глаза

Улетела егоза!

 Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.

 Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.

 Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксировав его на кончике пальца.

 Плотно прижимают ладони к открытым глазам так, чтобы через них не проникал свет

**Физминутка для укрепления мышц глаз**

**(по технологии В. Базарного)**

Дети прослеживают глазами движение указки по тренажеру

А ну, попробуйте, ребята,

От Феденьки не отставать

И заданья сложные

Быстро выполнять.

Сколько елочек зеленых,

Столько сделайте наклонов.

Сколько маленьких кружков,

Столько сделайте прыжков.

Сколько на лугу коров,

Столько сделайте хлопков.

Приседайте столько раз,

Сколько шариков у нас.

Дети считают на рисунках предметы и выполняют соответствующие движения.

**Дыхательные упражнения в парах**

**1**. Взяться за руки и, глядя в глаза, улыбнуться друг другу.

**2.** Закрыть правую ноздрю большим пальцем и сделать медленный вдох через левую ноздрю. Медленно выдохнуть через левую ноздрю. Соотношение времени вдоха к времени выдоха 1:2. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполнить аналогичные вдохи и выдохи. Упражнение можно повторить до 15 раз (в зависимости от самочувствия детей) .

**3.** «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш. ».

**4.** Встать спинками, касаясь затылком затылка партнера, одну руку положить на грудь, другую — на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки [ж], [з], [м], [н], [в].

**5.** «Пение лягушки». Повернуться лицом друг к другу, поло-руки на живут, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».

**6.** «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на 2 счета, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно.

**Комплекс дыхательных упражнений**

**Парадоксальное дыхание по А. Стрельниковой.**

Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный. При этом полусогнутые руки на каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выполнять 10—20 раз.

**Задержка дыхания по К. Бутейко.**

Предлагаем ребенку «нырнуть ; глубоко под воду за рыбой и долго не выныривать».

**Игра на внимание «Рыбка».**Если педагог держит руки внизу, дети на выдохе говорят: «Буль-буль-буль. » — и легко ударяют себя по коленям; если поднимает руки вверх, ребята хлопают в ладоши над головой («рыбка вынырнула») .

**Игра «Тигр на охоте»**

**(по М. Чистяковой)**

Дети-тигрята встают позади воспитателя, который изображает тигра. «Тигрята» должны точно повторить все движения взрослого тигра. Они медленно выставляют вперед ногу с пятки на носок, вытягивают одну когтистую лапу; то же повторяют с другой ноги; подгибают голову, выгибают спину; крадутся; группируются; прыгают как можно дальше с криком «Ха! ».

**Дыхательные упражнения**

«Накачка». Ребенок сгибается пополам и, наклоняясь

с прямыми ногами, делает резкие вдохи. Упражнение дя мышечного тренинга.

 Мы качали, мы качали, Воздух в шины набирали, Проверяли каждый раз, И аварий нет у нас.

«Машина». Дети выполняют вращение кистями рук с повременным произнесением звука [р] на выдохе. Упражнение способствует крупной вибрации тканей организма, стимулирует обменные процессы, повышает энергетику, улучшает кровоток в организме и отхождение мокроты.

 Мы машины завели — тор-тор-тор. Веселей, шофер, рули — на простор. Осторожно, поворот — ой-ей-ей. Повернули — и вперед все быстрей.

 «Чья машина дальше уедет». Дети встают на одну линию, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед топающим шагом, при этом произнося: «Бр-р-р. ». Побеждает тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании. Упражнение учит детей постепенно выдыхать воздух.

 Ты, дружок, гуди в гудок — би-би-би! Мы примчались на лужок — выходи!

«Ветер». Ребята озвучивают выдох на звук [у], произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом педагога. Упражнение способствует увеличению силы дыхательных мышц-

Я — ветер, ветер — я, Ломаю ветви я. Упрямый дуб могу, Могу согнуть в дугу! (М. Лазарев)

**Упражнение для развития дыхания «Аромат цветов»**

Трехфазное дыхание: .1 ребёнок делает спокойный выдох ртом, при этом говоря а-ах. Воздух выходит ровной струёй. 2. небольшая задержка дыхания, пока ребёнку не захочется самому вдохнуть. 3 спокойный вдох носом.

**Дыхательное упражнение «Синьор Помидор»**

**(по М. Лазареву)**

И. п. — стоя, ладони на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению рёбер. Задержка дыхания. На выдохе плотно сжатые губы препятствуют выходу воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельно напрягаются все мышцы. Лицо должно покраснеть от напряжения. Повторить 4—6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки»**

**(по М. Лазареву)**

 Все упражнения выполняются стоя, тело расслаблено, ноги стоят устойчиво, глаза закрыты. При произнесении звуков желательно тянуть их как можно дольше, ощущая вибрацию. После исполнения каждого лечебного звука дети вспоминают, при лечении каких заболеваний он помогает.

И муха, и жук, и пчела летали над душистыми цветами.

Пчелы гудят, Кладут ладонь на шею и тянут звук [з].

В поле летят.

С поля идут — Медок несут

Жук летит

Кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж].

И жужжит, жужжит.

Произносят звук [в]. Упражнение эффективно при насморке.

Упражнение помогает при болях в горле и бронхитах

**Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.**

Видит носик-паровоз

В гости всех ребят повёз

Он в волшебную страну,

В страну Носарию

**Релаксация**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика:

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись

**Релаксация**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.