МК ДОУ БГО Детский сад № 16 комбинированного вида

**Мастер-класс на тему:**

**« Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях»**

Подготовила и провела: учитель-логопед Попова Н. С.

Борисоглебск 2014г.

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

**Задачи:**

* обучить приёмам сохранения здоровья;
* восстановления сил, приемам самомассажа;
* развития переключаемости, координации речи с движениями;
* снятия напряжения, развитие плавного речевого выдоха;
* стимуляции работоспособности и мышления.

**Ход занятия.**

Вы пришли на логопедическое занятие 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. Вызываю участников. Займите свои места.

**1. Игра на понимание пространственных наречий «Команды»**

Логопед. Я буду отдавать команды, а вы их выполняете.

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?

**2. «Путешествие по телу»**

Логопед. А теперь я вам буду рассказывать 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!*

**3. Давайте перейдём к нашему дыханию.**

Логопед. Вы знаете, что дыхание может быть лечебным?

Сделаем упражнение «Очищающее дыхание» (голубая лагуна – музыкотерапия). А заодно давайте представим, что мы в мандариновом саду, где цветут прекрасные мандарины (зажигаю аромолампу с аромомаслами: аромотерапия – мандарин и бергамот – снимает напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышает тонус, имеет противовоспалительный эффект).

«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, а когда вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете белое облако».

Теперь из-за облаков выглянуло солнышко (показываю: цветотерапия – оранжевый цвет) – мы встали, с удовольствием на него посмотрели и потянулись к нему руками. Отдохнули?



**4. Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем** **релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара».**

Логопед: «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 рас-слаб-ле-на*».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Логопед: «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*».

**5. А теперь приведем в порядок мышцы речевого аппарата, губ и челюсти.**

*Подражаю я слону, губы хоботком тяну.   
А теперь их отпускаю, и на место возвращаю   
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны*

*Свои губы, прямо к ушкам,   
растяну я, как лягушка   
потяну – перестану, и нисколько не устану!   
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны….*

*Рот раскрывать шире учись, звук «А» тяни не торопись,*

*А теперь заборчик, зубочки на замочек*

*Что за сладкое варенье? Просто чудо объеденье*

*Мы лопаточку возьмем и в песок играть пойдем*

*Раскачайся вверх и вниз достань тропинку и карниз*

*Делай так не торопись вверх и вниз не ошибись.*

|  |
| --- |
|  |

**6. А теперь поиграем в игру «Маски» (мимическая гимнастика).**

Логопед. 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) |
|  |

**7. Логопед. А сейчас мы сделаем с вами кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение.**

**- «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.*

**- «Ухо – нос – хлопок»** - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**- «Лягушки»** - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

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

**- «Колечки»** - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

*Пальчики соединяем   
И кольцо мы получаем:   
1/2 1/3 1/4 1/5   
Поздоровались пальцы опять!   
1/5 1/4 1/3 1/2   
Закрепили кольца-слова!*

**8. Логопед. А теперь я попрошу вас встать. Мы отправимся в путешествие и потренируем свое дыхание. Игра «Паровоз».**

*Вот поезд наш едет, колеса стучат Чух-чух-чух-чух*

*А в поезде нашем зверята сидят Чух-чух-чух-чух*

*Бежит паровоз далеко, далеко Чух-чух-чух-чух*

*В поездке зверятам совсем нелегко Чух-чух-чух-чух*

*Но вот паровоз замедляет свой ход Чух-чух-чух-чух*

*Ура, мы приехали стоп.*

**

**9. Музыкальная игра на развитие выразительности движений, «Песенка о зверятах» музыка А.Филиппенко, слова Е. Макшанцевой.**

*Пастушок проснулся поутру Быстрые синички: Цвики-цвик*

*Заиграл на дудке: Ту-ру-ру Воробьи запели:Чик-чирик*

*Пастушку мы будем помогать Замяукал котик: Мяу-мяу-мяу*

*Пастушку мы будем подпевать А собака лает: Гав-гав-гав*

*На лугу коровка: Му-му-му Из леса кукушка: Ку-ку, ку-ку*

*Розовые свинки: Хрю-хрю-хрю Петушок веселый спел: Кукареку*

*А козел рогатый: Ме-ме-ме А в саду зеленом детвора*

*А баран бодатый:Бе-бе-бе Распевает песни: Тра-та-та.*

**

**Итог занятия.** Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность. Будьте всегда здоровы! Успехов Вам!