Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях

 Коррекционная работа на логопедических занятиях направлена не только на предупреждение и устранение речевых недостатков, но и на развитие психических процессов, что способствует подготовке детей к усвоению школьных программ по русскому языку и чтению.

Недостатки произношения и лексики, грамматического оформления фразы и просодики  речи, с которыми ребенок приходит в первый класс,  являются актуальной проблемой для школьных логопедов, поскольку устная речь становится базой и средством дальнейшего обучения. Кроме того, наряду с  данными отклонениями, для детей с общим недоразвитием речи (ОНР) характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, а именно: нарушение слухоречевого внимания и памяти, артикуляционной и пальцевой моторики, недостаточная сформированность словесно-логического мышления, пространственная и временная ориентировки. У многих детей повышенная утомляемость, быстрая истощаемость, незрелость эмоционально-волевой сферы, несформированность целенаправленных действий, основных понятий и представлений. Поэтому особую социальную и педагогическую значимость приобретает внедрение в систему образования специальных организационных приемов активной дифференцированной помощи детям, испытывающим трудности в усвоении программ обучения, в адаптации к социальным требованиям общества в условиях   школьного учреждения.

 Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

Физминутки для дошкольников:

Киска

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

Котята

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.

Мишки

Мишки по лесу гуляли,

(идем вперевалочку)

Мишки ягоды искали.

Вот так, вот так

(ставим одну руку на бочок – это «корзинка»)

Мишки ягодки искали.

Сладку ягодку малинку

Положили всю в корзинку

Вот так, вот так.

(собираем ягоды и складываем в «корзинку»)

Положили всю в корзинку.

Как малинкой угостились,

Все на травке развалились.

Вот так, вот так

(гладим себя по животику)

Все на травке развалились.

А потом Мишки плясали

Лапки кверху поднимали

Вот так, вот так

(выставляем ножки на пятку, поднимаем руки вверх)

Звериная зарядка.

Раз — присядка, два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало — начинает все сначала.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у учащихся, их успокоения после учебного дня проводится мышечная релаксация.
Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Упражнение «Олени». Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Напряженье неприятно! Быстро опустите руки.
Посмотрите: мы - олени, рвется ветер нам на встречу! Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени, А теперь немного лени... Руки не напряжены и расслабленны. Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко... Ровно... Глубоко.

Упражнение «Штанга». Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем! Наши мышцы не устали и еще послушней стали! Нам становится понятно: расслабление - приятно!

Упражнение «Любопытная Варвара». Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо... А потом опять вперед - тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена. А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно - расслабление - приятно! Шея не напряжена и расслабленна... А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслабленна...

Упражнение «Хоботок». Подражаю я слону: губы хоботком тяну, а теперь их отпускаю, И на место возвращаю. Губы не напряжены и расслабленны.

Упражнение «Лягушки». Тянем губы прямо к ушкам! Потяну - перестану, И нисколько не устану! Губы не напряжены и расслабленны...
Упражнение «Сердитый язык». С языком случилось что-то: он толкает зубы! Будто хочет их за что-то вытолкнуть за губы! Он на место возвращается и чудесно расслабляется.

Упражнение «Горка». Спинка языка сейчас станет горочкой у нас! Я растаять ей велю - напряженья не люблю. Язык на место возвращается и чудесно расслабляется.
Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха. Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий.

Упражнение «Футбол».
Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками. Упражнение «Снегопад». Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее. Снег, снег кружится, белая вся улица! Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.
А. Барто

Упражнение «Бабочка».
Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ним русскую народную
поговорку:
Бабочка - коробочка, полети на облачко, Там твои детки — на березовой ветке! Затем подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

Упражнение «Шторм в стакане».
Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Упражнение «Кулачки»: Руки на коленях, кулачки сжаты, / Крепко, с напряженьем, / Пальчики прижаты./ Пальчики сильней сжимаем -I Отпускаем, разжимаем./ Знайте, девочки и мальчики:/ Отдыхают ваши пальчики!

Упражнение «Задуй свечу».
Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

Артикуляционная гимнастика - выработка плавных полноценных движений органов артикуляции, необходимых для чистого произнесения звуков. Гимнастика проводится перед зеркалом для зрительного контроля. Артикуляционные упражнения проводят для губ, языка и челюстей. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. Чем тяжелее дефект, тем более продолжительной должна быть артикуляционная гимнастика.
Статические упражнения: «Лопаточка», «Иголочка», «Чашечка», «Горка», «Трубочка»; динамические упражнения: «Часики», «Вкусное варенье», «Грибок», «Лошадка», «Качели», «Змейка», «Маляр», «Катушка».

Упражнение «Бабочка».
Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средние пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев». Выполнять 10-15 секунд.

Упражнение «Рыбка».
Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо - влево, вперед -назад, вверх - вниз) на длину вытянутой руки. Выполнять 15 - 20 секунд.

Упражнение « Аплодисменты».
Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и так далее. Выполнять 15 - 20 секунд.

Игра «Запомни картинку».

Цель игры: развитие произвольной памяти.
Для игры заранее заготавливается 10-15 любых картинок. На каждой картинке должен быть изображен один предмет. Игру можно провести как соревнование между несколькими детьми. Играющие рассматривают картинки 2-3 минуты, потом картинки убираются, и все называют те картинки, которые они запомнили. Выигрывает тот, кто последним вспомнит картинку, еще не названную другим.

Игра «Скороговорки разной длины».

Цель игры: развитие слуховой памяти.
Детям предлагается повторить за ведущим наизусть скороговорки, в которых количество слов увеличивается в прогрессии: Наш Полкан попал в капкан (5 слов). Три свиристели еле-еле свистели на ели (7 слов).
Грабли - грести, метла - мести, весла - вести полозья - ползти (8 слов). В поле затопали кони. От топота копыт пыль по полю летит (11 слов).

Упражнение «Филин».
Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.