МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

комбинированного вида детский сад «ЗОРЕНЬКА» №51

*консультация для родителей*

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, имеющими речевые нарушения»

Подготовила учитель-логопед,

Константинова Эльвира Николаевна

г.о. Химки - 2014

***«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ».***

Приоритетной задачей педагогов в современном дошкольном учреждении является сохранение и укрепление здоровья детей. Полноценное и качественное образование дошкольников возмож­но только с использованием здоровьесберегающих технологий.

Эти технологии создают психофизиологический комфорт детям во время занятий, а также помогают организовать занятия интерес­нее и разнообразнее.

Опыт работы показывает, что наиболее удобным является деле­ние здоровьесберегающих технологий на три категории.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**«Свеча»** (упражнение на развитие дыхания без участия речи).

И. п. — сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом — и животик ста­новится как «шарик», постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох — «шарик сдувается»). А теперь перед вами пять малень­ких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порция­ми выдоха.

**«Имитации»** (упражнение на развитие дыхания с участием го­лоса).

Подражаем гудку парохода («у-у-у»), вою ветра («в-в-в»), пис­ку комара («з-з-з»), произнося звуки тише или громче в зависимо­сти от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие пра­вильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

**«Письмо носом»** (снижает напряжение в области глаз).

Закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, «пиши­те» или «рисуйте» что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко при­крыты.

Для развития зрительно-тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей, который представляет собой лист ватмана с нарисованными на нем яркими линиями, узорами, кото­рый фиксируется на стене или доске. Упражнения выполняются в положении телесно-моторной свободы, достигаемой в режиме телесной вертикали.

РЕЛАКСАЦИЯ

 Ниже представлен комплекс расслабляющих упражнений, сни­мающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппа­рата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

***«Путешествие на облаке»***

Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыг­ните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых поду­шек. Облако медленно поднимайся в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь об­лако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

***«Снеговик»***

Зима — снеговик крепкий, как лед (напряжение всех мышц тела).

Пришла весна — снеговик начал таять (расслабление всех мышц тела).

***«Тряпичная кукла и солдатик»***

Кукла — ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спи­на расслаблена.

Солдатик — прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Упражнения, связанные с песочной терапией, разгружают эмо­циональную сферу ребенка, создают эмоционально-радостный на­строй, помогают дошкольникам не бояться совершения ошибок: «Если ты что-то сделал не так — проведи ладошкой по песку и начни сначала».

***«Волны»***

Рисование на песке линий «накатывает волна — ш-ш-ш», и стирание этих линий — «волна уходит в море и шелестит по ка­мешкам — с-с-с».

ПСИХОГИМНАСТИКА

Это игры и упражнения, направленные на использование вы­разительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. По­добные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями НОД педагога.

*«Путешествие в лес».*

 Под звуковое сопровождение «Голоса леса» дети произвольно изображают то, о чём говорит педагог:

 «Мы в лесу. Под ногами мягкий мох. Идём по нему неслышно, на носочках. Впереди непролазная чаща. Вставайте за мной, пойдём по узкой тропинке. Не отставайте, идите точно друг за другом. После сильного ветра повалились деревья, нам придётся через ни перелезть. Ой, я обо что-то укололась! Да это же ёжик! Покажите, какой он. Ёжик побежал дальше, а нам пора возвращаться».

Интересно наблюдать, как во время подобных упражнений дети сразу зажимают нос пальцами, если погружаются в море, или по-настоящему бояться наступить в «воду», если переходят по камешкам.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Прежде всего – это обучение детей различным видам массажей и самомассажей.

УПРАЖНЕНИЕ НА САМОМАССАЖ МЫШЦ ЛИЦА

*«Рисуем дорожки»* - движение пальцев от середины лба к вискам.

*«Клювик»* - движение указательным и средним пальцами от углов верней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

*«Паровозики»* - сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам; производить круговые движения, смещая мышцы щёк сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух-чух-чух».

МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН

В работе с детьми использовать различные массажные мячики, шарики су-джок, мелкие игрушки и карандаши, которые воспитанники катают ладошками, пальчиками.

*«Шапка для размышлений»* (улучшает внимание, ясность восприятия и речь).

*«Наденьте шапку»,* то есть мягко заверните уши от верней точки вниз к мочке три раза.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Логоритмика

Это методика, основанная на взаимосвязи речи, движения и музыки. В результате применения логоритмических упражнений улучшаются выразительность движений, ритмичность, чёткость, плавность, слитность.

*«В машине»*

Едем, едем на машине *Дети имитируют движения рулём.*

Нажимаем на педаль. *Ногу сгибают, вытягивают.*

Газ включаем, выключаем, *Воображаемый рычаг поворачивают*

 *рукой к себе, от себя.*

Смотрим пристально мы вдаль. *Приставляют ладонь ко лбу.*

 *Е. Железнова*

Арт-терапия

Элемент арт-терапии воспитатель может использовать, например, для развития мелкой моторики. «Живопись с помощью пальцев» очень благотворно влияет на психику ребёнка, так как успокаивает и расслабляет.

*«Зеркальное рисование»*

Воспитатель кладёт на стол чистый лист бумаги. Дети начинают рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения детям следует почувствовать, как расслабляются глаза и руки.

Практика показывает, что применение всех перечисленых здоровьесберегающих технологий неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребёнка.