

## **Логопедические приёмы в формировании здорового образа жизни**

### **Артикуляционная гимнастика**

Это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков, но **и для правильной работы мышц лица.**

**Регулярное выполнение поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

А сейчас остановимся на одних из важных логопедических упражнений

«**Лопаточка**» (широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15сек)

«**Чашечка**» (Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10 сек)

«**Часики**» (Высунуть широкий язык. Тянуться попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе под счет взрослого. Удерживать язык в таком положении 10 сек)

«**Лошадка**» (Цокать языком. Тянуть подъязычную связку. Прodelать 10 раз).

«**Грибок**» (Раскрыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 10 раз).

«**Качели**» (Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет).

«**Вкусное варенье**» (Высунуть широкий язык, облизывать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта).

## Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.

2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

3. Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.

4. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

5. Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач.

6. Дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой.

А теперь мы с вами выполним дыхательные упражнения.

Вдох и выдох носом. Вдох носом, выдох ртом. Вдох ртом, выдох носом. Вдох и выдох ртом.

Упражнение «Хомячок» — *пошмыгать носом, рот закрыт.*

Упражнение «Собачке жарко».

При этих упражнениях нужно чувствовать движения стенки живота.

С помощью следующих упражнений развивается длительный выдох.

Упражнение «Согреть руки» — выдох со звуком х-х-хо.

Упражнение «Остудить воду» — выдох со звуком ф-ф-ф.

## Зрительная гимнастика

Специальные упражнения для глаз способствуют:

- профилактике нарушения зрения,
- развитию подвижности глаз,

- снятию утомления с глаз,
- расслаблению зрительной системы,
- положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения,
- на тренировку аккомодационных мышц,
- укрепление глазодвигательных мышц,
- упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

### **Развитие мелкой моторики пальцев рук**

Развитию мелкой моторики пальцев рук уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию.

Движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук напрямую влияет на развитие речи. Именно поэтому пальчиковая гимнастика должна занимать прочное место в нашей жизни.

Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев.

### **Логопедический массаж и самомассаж**

Логопедический массаж – совокупность приемов механического, дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами.

При систематическом проведении массажа улучшается:

- функция рецепторов проводящих путей,
- усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

**Также используются:**

- массаж и самомассаж лица;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);

Рассмотрим более подробно один из видов массажа — это самомассаж, он активизирует *движение лицевой мускулатуры*, улучшает тонус мышц лица.

(Рекомендации: Длительность 5—10 мин. Каждое упражнение выполняется 4—5 раз).

Предлагаю всем вместе проделать самомассаж, делает каждый на себе.

Для самомассажа мышц головы и шеи:

«Я хороший» — поставить ладони обеих рук на голове ближе ко лбу, соединить пальцы в центре, провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковую поверхность или к плечам (движения медленные, поглаживание).

Для лицевой мускулатуры:

«Рисуем дорожки» — двигать пальцами от середины лба к вискам.

«Пальцевый душ» — легко постукивать пальцами по лбу.

«Глазки спят» — закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки, удерживать 3—5 с.

«Нарисуем усы» — двигать указательным и средним пальцами от середины верхней губы к углам рта.

«Веселый клоун» — двигать указательным и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, затем вверх к скуловой кости.

«Испечем блинчики» — похлопать ладошками по щекам.

«Умыли личико» — легкие поглаживающие движения ладонями обеих рук от середины лба вниз по щекам к подбородку.

### Логопедическая ритмика

Это одна из форм кинезотерапии, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой, под счет, словесное и стихотворное сопровождение.

#### *Предусматривает развитие:*

- совершенствование общей моторики, координации движений, ориентации в пространстве;
- регуляция мышечного тонуса;
- активизация всех видов внимания и памяти

#### *Помогает:*

- получить энергию;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- повышает продуктивную работоспособность

Даже простые ежедневные упражнения могут поддержать тело человека в хорошей форме. А как тренировать мозг? Какой должна быть зарядка для ума? Интересно, что поддерживать ясность ума помогает не только решение умственных задач, но и специальные физические упражнения. То есть, гимнастика головного мозга. Стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности.

**КИНЕЗИОУПРАЖНЕНИЯ**, которые формируют связи между нейронами, облегчают образование новых. Упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут.

**Кинезиоупражнения** будут полезны и актуальны людям пожилого возраста, т. к. кинезиоупражнения - отличная профилактика АЛЬЦГЕЙМЕРА!