

## *Возможности логопедических занятий в формировании здорового образа жизни детей*

### Цели работы на логопедических занятиях:

- сохранение здоровья детей;
- максимальное восстановление нарушенных функций, связанных с речевыми недостатками и психическими процессами.

### Основные задачи:

- обучить детей приёмам сохранения и формирования здоровья;
- скорректировать нарушения высших психических функций;
- скорректировать речевые процессы.

### Особенности физического развития:

- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушения общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;
- нарушение темпоритмической организации движений.

### Особенности психического развития:

- нарушения оптико-пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой);
- несформированность мышления.

Из особенностей вытекают задачи по развитию данных процессов, которые решаются учителем-логопедом на индивидуальных и подгрупповых занятиях совместно с коррекцией речевых нарушений. А использование здоровьесберегающих технологий способствует интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

### Ожидаемые результаты:

- правильное речевое дыхание у детей;
- сформированные движения пальцев рук, общая моторика;
- положительная динамика в развитии всех сторон речи воспитанника;
- отсутствие напряжения и скованности у детей;
- улучшение соматического здоровья детей-логопатов;
- использование родителями и педагогами здоровьесберегающих технологий в занятиях с детьми.

Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Формирование здорового образа жизни дошкольников на занятиях логопеда осуществляется через использование следующих здоровьесберегающих технологий:

## 1. Артикуляционная гимнастика.

Это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, небо.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- 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.

## 2. Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения – выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Кроме того, 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.

А теперь — 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.

### 3. Зрительная гимнастика.

Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, 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, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

### 4. Развитие общей моторики (физминутки, логоритмика)

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивней развивается его речь. Оздоровительные паузы – физминутки проводятся в игровой форме в середине занятия.

Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ, для детей, посещающих логопедические занятия. Сюда же можно отнести и логопедическую ритмику.

Логопедическая ритмика - это одна из форм кинезотерапии, направленная на преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

#### 5. Развитие мелкой моторики пальцев рук.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

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 наших занятиях с детьми.

У детей с задержкой речевого развития наблюдается плохая координация мелкой моторики пальцев рук. И как следствие – может развиваться дисграфия (нарушение письма). Развитие движения пальцев как бы подготовит платформу для дальнейшего развития речи.

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.

#### 6. 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.

Виды логопедического массажа:

1. Дифференцированный логопедический массаж используется для ослабления проявления расстройств иннервации мышц речевого аппарата. Для нормализации мышечного тонуса, увеличения объема и амплитуды артикуляционных движений, уменьшения слюнотечения.

2. Массаж язычной мускулатуры. При спастичности языка (повышенного тонуса) – применяется расслабляющий массаж. При гипотонии языка – стимулирующий. Цель – укрепить мышечный тонус.

Массаж осуществляется разными способами:

- точечный массаж – локальное воздействие расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны).

- зондовый массаж (логопедические зонды, шпатели, зубные щетки).

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 (выполняется самим ребенком), он активизирует движение лицевой мускулатуры, улучшает тонус мышц лица.

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

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.

Скороговорка – это своеобразный тренажер, а игровые задания – своего рода развлечения. Развлечение, которое принесет помимо веселых забавных минут огромную пользу не только детям, но и взрослым. Маленькие, коротенькие рифмованные фразы – великолепные упражнения для отработки правильной, четкой и грамотной речи. Они развивают речевой слух и дикцию, обогащают словарный запас.

Перед вами скороговорка. Прочитаем ее “глазами”. Проговорим скороговорку беззвучно. Теперь шепотом. Вполголоса. Медленно, в полный голос. Быстро. Быстро-быстро.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках.

Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.

- Следующая скороговорка. Есть желающие?

Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла.

Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.

- И последняя скороговорка. Давайте, проговорим ее вместе.

На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова, три дрова.

На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь.

Занимайтесь с ребёнком, и результаты вас обязательно порадуют!