

ДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым. Дыхательная гимнастика, используемая на логопедических занятиях - уникальный оздоровительный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров. Приступая к развитию речевого дыхания, следует отработать спокойный вдох и сильный плавный ротовой выдох. Поэтому делюсь опытом игр:

«Радуга улыбается»

«Ребенок через стороны поднимает руки вверх над головой, как бы рисуя дуги радуги. Одновременно он делает медленный вдох. На выдохе широко улыбается и произносит: «с-с-с» плавно опускает руки.

«ТРУБАЧ»

Предложите малышу сжать ладони, образуя трубочку и приставив руки ко рту, медленно выдыхая, ребенок громко произносит: Ду-у-у, ду-у-у»

«ПЕТУШОК»

Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки-«крылья» на выдохе опускает и произносит: «ку-ка-ре-ку».

Каждое упражнение выполняется по 3-5 раз.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ - целесообразно связывать с лексической темой, например, привожу занятие «домашние животные».

«КОТИК»

Котик лапкой умывается, видно, в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл ротик,

Вымыл ухо, вытер сухо».

Известно, что существует тесная связь с развитием мелкой моторики и развитием мышления ребенка. Чем более ловкие пальчики-тем более гибкий ум, а ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ, как нельзя лучше помогают в развитии мелкой моторики. Пальчиковые игры дают возможность играть с ребенком, радовать его и вместе с тем развивать речь. Очень нравятся детям игры, проводимые в хорошем темпе, с веселым настроением, со сменой поз «театр пальчиков и языка».

«ГОРШОК»

Жили – были в доме (сжимать и разжимать кулачки)

Маленькие гномики

Токи, Бики, Дики, Чики, Микки (загибать пальчики- начиная с большого),
Раз, два, три, четыре, пять (разгибать пальчики),
Стали гномики стирать (тереть кулачки друг о друга),
Таки- рубашки (загибать пальчики начиная с большого),
Тики- платочки,
Лики- штанишки,
Чики-носочки,
Микки-умница был,
Всем водичку носил.

«КВАСИМ КАПУСТУ»

Это, что еще за куст (стоя, руки перед грудью в « замке»)

Это что еще за хруст? Куст «распружинился», подрос-руки соединены только основанием ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст как умеем (горлом, языком, щеками) Детям очень нравится.

-Как же мне без хруста (тут наша капуста вырастает и становится размером с кольцо из рук, кончики пальцев соединены над головой. В порядке разминки можно в этом положении проверить осанку и просочувствовать каждую мышцу спины.

-Если я капуста!

Кроме упражнений для кистей и пальцев рук, на своих занятиях я использую гимнастику для глаз. Эти упражнения способствуют развитию концентрации внимания, обеспечивают межполярное взаимодействие, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение. Вот рекомендуемые упражнения:

Вертикальное движение глаз: верх-вниз

- горизонтальное: вправо-влево

- вращение глазами по часовой стрелке и против

- закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги и как можно отчетливее.

Гимнастика для глаз «мой щенок» (Е. Раннева)

Я щенка нарисовал милого, смешного

В целом мире не найти друга мне такого!

Он протягивает мне лапу (вытягиваем руку и смотрим на ладонь)

И глядит лукаво

Убежать бы из рисунка-солнце светит справа (смотрим глазками направо)

Слева луг цветет веселый (смотрим глазками налево)

Убегает вдаль река (смотрим вдаль)

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам (поднимают глазки вверх)

Упражнение для глаз» Белка и дятел»

Белка дятла ожидала (резко перемещаем глазки справа налево)

Дятла вкусно угощала, ну-ка дятел посмотри (смотрим вверх-вниз)

Вот орешки: раз, два, три

Пообедал дятел с белкой (моргаем глазками)

И пошел играть в горелки (закрываем глаза и гладим веки указательными пальчиками)

Самомассаж – отличное средство для поддержания в хорошей форме голосового аппарата. Приемы самомассажа доступны каждому ребенку, дают хороший результат. Большое подспорье для логопеда- работа детей с песком, в сухом бассейне стабилизирующие эмоциональное состояние ребенка.

Упражнения с мячиком.

Катают мячик между ладонями, мнут его пальчиками, соответственно тексту:

«я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк,

Мяч летает между рук.

Двигательная активность игрового характера (физкультминутки, игровые упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции у детей. Двигательная активность как переключение на новую деятельность обеспечивает активный отдых, повышает работоспособность, предупреждает переутомление, способствует развитию подвижности нервных процессов, создает у детей уравновешенное нервно-психическое состояние:

«спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется»,

«Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос,

Значит надо не зевать.

Прыгать, бегать, и играть,

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для ежедневного применения: «веселая неделька»

Всю недельку по порядку

Глазки делают зарядку

В понедельник – как проснутся

Глазки солнцу улыбнутся

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту (поднять глаза вверх, опустить их книзу, голова неподвижна (снимает глазное напряжение)

- Во вторник часики-глаза,

Водят взгляд туда-сюда.

Ходят влево-ходят вправо не устанут никогда (повернуть глаза в правую сторону, а затем влевую, голова неподвижна (снимает глазное напряжение)).

-В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем,

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать,

Жмуримся и открываем,

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза (упражнение для снятия глазного напряжения))

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали.

Глазки рассмотреть должны (смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстоянии 25-30 от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, отпустить руку (укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию)).

-В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали,

Остановка и опять.

В другую сторону бежать (поднять глаза вверх вправо, вниз влево и вверх, и обратно: влево вниз. вправо и снова вверх). Совершенствует сложные движения глаз.

-Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой,

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый, перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Что бы глазки закалялись.

Нужно воздухом дышать» (Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

БЕЗ ГИМНАСТИКИ, ДРУЗЬЯ

НАШИМ ГЛАЗКАМ ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Соблюдая здоровьесберегающие приемы на логопедических занятиях, я не могу забыть о коррекции психоэмоциональной сферы дошкольников. Поэтому на своих занятиях стараюсь создать положительный эмоциональный фон, использую музыку и шумовые эффекты (шум моря, леса, ветра, пение птиц, голоса животных и др.)

Таким образом могу сказать, что использование здоровьесберегающих технологий на занятиях:

- повышает обучаемость, улучшает внимание, восприятие;
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- формируется правильное звукопроизношение.