

# Здоровьесберегающие технологии в работе учителя - логопеда

Учитель – логопед  
Шишкина Светлана Анатольевна



# Здоровье сберегающие технологии

Сохранение и  
стимулирование  
здоровья

- Динамические паузы
- Физминутки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз

Коррекционные  
технологии

- Сказкотерапия
- Музыкаотерапия
- Песочная терапия
- Психогимнастика
- Артикуляционный массаж

Обучение  
здоровому образу  
жизни

- Проблемно игровые методики
- Игротерапия
- Массаж
- Самомассаж

# Артикуляционная гимнастика.

**Цель артикуляционной гимнастики** - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.



# Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики 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.

# Дыхательная гимнастика

Цель дыхательной гимнастики– увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный ВЫДОХ.



# Виды упражнений на развитие речевого дыхания

- Упражнения на выработку направленной воздушной струи («Сдуй снежинку», «Перышки», «Самолеты», «Кораблики», «Кто в теремочке живет?» и т.д.)
- Упражнения со специальными пособиями (вертушки, «Магический шарик», губные гармошки)
- Фонационные упражнения под музыку.
- Исполнение музыкальных этюдов с движениями.



# Зрительная гимнастика

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.



# Зрительная гимнастика

## используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)



# Развитие общей моторики

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.

# Развитие мелкой моторики

- В. А. Сухомлинский говорил: Ум ребенка находится на кончиках его пальцев.
- «Рука – это своего рода внешний мозг» - писал Кант.
- Известный исследователь детской речи М.М. Кольцова отмечала, что кисть руки надо рассматривать как орган речи.



# ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОВРИКА «Травка»

На полянке, на лужайке,  
Целый день плясали зайки,  
И катались по траве –  
От хвоста и к голове.  
Долго зайки так плясали,  
Но напрыгались – устали!  
Мимо змеи проползали  
«С добрым утром» – им сказали.  
Стала гладить и ласкать  
Всех зайчат зайчиха – мать.  
Шла медведица спросонок,  
А за нею медвежонок.  
А потом пришли детишки,  
Принесли в портфелях книжки  
Стали книжки раскрывать –  
И в тетрадочках писать.



# «Су – Джок»

## Актуальность использования массажера Су-Джок:

- ❖ во-первых, ребенок-дошкольник очень пластичен и легко обучаем, но для детей с речевыми нарушениями характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование массажера Су-джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему;
- ❖ во – вторых, детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.



# Самомассаж

**Целью** логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.



# Результаты использования здоровьесберегающих технологий

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

**Здоровье – это главное  
жизненное благо. Только  
здоровый человек может  
быть свободным, радостным,  
счастливым.**

