(cc) BY

Юнакова Татьяна Геннадьевна
учитель-логопед
Каюда Виктория Алексеевна
воспитатель
Новосельцева Екатерина Николаевна
тьютор
МБДОУ «Д/С КВ №67»
г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Аннотация*: в данной статье рассматривается система занятий, направленных на развитие речи детей.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, развитие речи, логопедические занятия.*

Хорошая речь – одно из главных условий полноценного развития ребенка. Чем чище, богаче и правильнее речь, тем легче человеку высказывать свои мысли и взаимодействовать с другими людьми. Ведь от этого напрямую зависит не только взаимоотношение детей со сверстниками и взрослыми, но и их психическое развитие. Развитие речи в отношении звуков, словарного состава, грамматики – важная задача обучения детей в начальной школе. Также развитие речи – основное направление деятельности логопедов, которые корректируют речь детей разного возраста. В системе занятий осуществляется главный принцип социального образования – коррекционная направленность, включающая три задачи: воспитание, развитие и обучение. Исходя из этого, выделяют следующие направления коррекционного развития:

– развитие интеллектуальных функций;

– развитие сенсорных и моторных функций;

– формирование кинестетической основы артикуляторных движений;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;

– развитие мимической мускулатуры;

– формирование черт гармоничной и не закомплексованной личности.

Первый этап программы – организационный. Он направлен на введение в тему занятия, создания предрасположенности, благоприятного настроя на обучение. Благодаря этому пробуждается интерес к познанию и начинается коррекция психофизических функций. На стадии организации полезно использовать мимические, имитирующие и релаксационные упражнения.

Психологический настрой «Цепочка дружбы»: – Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Занятие на основе сюжета «Прогулка в лес» начинается с загадки: «Солнце печет, липа цветет, рожь поспевает. Когда это бывает?» Затем следуют релаксационные упражнения: «Представьте, что сейчас лето. Протяните руки к солнышку, подставьте лицо. Вам тепло, приятно (расслабление). Спряталось солнышко. Сожмитесь в комочек, покажите, как вам холодно (напряжение). Опять засветило солнышко (расслабление)». Релаксационные упражнения помогают снять повышенное напряжение у детей с дизартрией.

Использование психогимнастики можно рассмотреть на примере занятия «У нас в гостях звуки [г] и [г']»: «Дети, вы помните сказку про Белоснежку? С кем она дружила? Сейчас мы станем изображать разных гномов. Покажите, каким был гном Ворчун. Каким вы представляете себе гнома Весельчака?» (Дети изображают ворчливого, грустного, доброго и злого гномов). Мимические упражнения улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

Элементы психофизической гимнастики используются, например, так: дети изображают хитрых, голодных и жадных мышат, показывают, как они подкрадываются к спящему Леопольду, как уныло бредут после своих неудавшихся

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

проделок. Затем они изображают спящего кота, его добродушный вид, мягкую походку. Психофизическая гимнастика способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости.

Одним из следующих этапов логопедического занятия может быть развитие главных движений органов артикуляционного аппарата. Занятия проводятся в виде артикуляционной гимнастики, которая состоит из специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При выборе материала нужно соблюдать последовательность, то есть двигаться от простых заданий к более сложным. Занятие проводится в игровой форме, например, по сюжету «Сказки о Веселом Язычке», «Храброго комара» и других.

Многие авторы говорят о том, что речевая и моторная деятельность взаимозависимы, что тренировка утонченных движений пальцев играет стимулирующую роль. Для достижения эффективных результатов по постановке звуков применяют *биоэнергопластику* – занимательный для детей метод взаимодействия руки и языка. Ястребова А.В. и Лазаренко О.И. считают, что движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, в случае, когда они пластичны, свободны и не закрепощены, способствуют активному распределению биоэнергии в организме. Это, в свою очередь, благотворно влияет на активизацию умственной деятельности ребенка, развивает координацию, мелкую моторику. Сначала делали упражнение под названием «Птенчики», которое помогает научить ребенка открывать рот, что необходимо для произнесения многих звуков и четкости речи. Темп выполнения – медленный. Рот открыт – счет до пяти. Рот закрыт – счет до пяти. Постепенно темп выполнения увеличивается. Дети ориентируются на темп, заданный логопедом, на его счет и образец движения руки. Исходное положение: голова держится прямо, подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. На счет один – челюсть опускается на ширину двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов, губы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Во время тренировки следите, чтобы голова не наклонялась, внимательно наблюдайте за тем, как опускается челюсть. Показ кистью руки: четыре сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх.

Ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляем движение кисти. Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными:

– упражнение «Часики» сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево-вправо.

– «Качели» – движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх-вниз.

– «Утюжок» – сомкнутая ладонь поднята вверх, тыльной стороной от себя, четыре сомкнутых пальца медленно и плавно двигаются вперед – назад и влево – вправо.

– «Футбол» – ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, под счет кисть руки поворачивается вправо – влево.

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу:

– «Улыбка» – пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 – пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 – ладонь сворачивается в кулак. И так далее.

– «Хоботок» – ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.

– «Жало», «Змейка» – пальцы сжаты в кулак, указательный выдвинут вперед.

– «Лопаточка» – большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз.

– «Чашечка» – пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение «чашечки».

– «Парус» – сомкнутая ладонь поднята вверх.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– «Горка» – согнутая ладонь опущена.

Как показывает практика, биоэнергопластика успешно исправляет дефектные звуки у детей с нарушением или снижением кинестетических ощущений, потому что работающая ладонь в несколько раз усиливает импульсы, поступающие от языка в кору головного мозга. Педагог может и сам выбрать оптимальное движение руки под нужное артикуляционное упражнение. В данном случае определяющим становится не то, что именно делает ребенок, а как он это делает. Поэтому следует привлекать внимание каждого ребенка к тому, чтобы артикуляционные движения выполнялись одновременно с работой кисти; их ритмичности и четкости. Ведь даже малейшее отклонение, малейшая небрежность недопустимы.

Во время занятия обязательно уделяют время физминутке, которая отражает тему занятия и представляет собой переходный шаг к следующему этапу, где также возможно применение здоровьесберегающих технологий. Основные задачи физминутки – это:

– снять усталость и напряжение;

– внести эмоциональный заряд;

– совершенствовать общую моторику;

– выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

При проведении физкультминуток с сочетанием движений и слов происходит естественный и ненавязчивый процесс воспитания поведения детей. При этом развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

Развитие моторики способствует становлению многих психических процессов. Чтобы выявить скрытые способности ребенка, а также расширить границы интеллектуальных возможностей, предлагаем познакомиться с *кинезиологией*. Это наука, изучающая развитие умственных и физических способностей с помощью специальных двигательных упражнений. Кроме того, методы кинезиологии развивают не только мозг и тело, но и благоприятно сказываются на психическом состоянии, корректируя проблемы и развивая различные способности. Так,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

например, эта методика улучшает память ребенка, ориентирование в пространстве (координацию), повышает его внимательность, качество речи, самоконтроль и снижает утомляемость. Кинезиология направлена на сохранение здоровья через воздействие на мышечную систему. Упражнения по данной методике состоят из комплекса движений, которые активизируют межполушарное взаимодействие, развивают нервные волокна обоих полушарий для обмена информацией и синхронизации их совместной работы.

1. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

2. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.

3. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему не успешности.

Если дети будут выполнять интенсивную умственную нагрузку, то сначала рекомендуется использовать кинезиологический комплекс упражнений.

Интересен тот факт, что человек способен мыслить, сидя без движений. Но для закрепления его мыслей требуется движение. Поэтому многие люди мыслят лучше при проделывании одних и тех же повторяющихся действий: при ходьбе, постукивании карандашом, покачивании ногой и т. д. Вследствие этого все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы базируются на двигательной активности. Именно это указывает на то, что ребенок, находясь в неподвижном состоянии, не обучается!

– *Растяжки* нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

– *Дыхательные упражнения* улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– *Глазодвигательные упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

– *Упражнения для релаксации* способствуют расслаблению, снятию напряжения.

– Вашему вниманию предлагаю примеры некоторых упражнений.

1. Растяжки

«*Снеговик*». Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«*Дерево*». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«*Тряпичная кукла и солдат*». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«*Сорви яблоки*». Исходное положение – стоя. Представьте, что перед каждым из нас растет большая, сильная яблоня, на ветках которой растет много-много яблок. Их настолько много, что ветви наклоняются вниз и яблоки свисают над головой так, что их можно достать рукой. Для этого потянитесь как можно выше, встаньте на цыпочки и резко вдохните. Срывайте яблоко, нагибайтесь, чтобы положить его в корзину на земле и медленно выдыхайте. Выпрямитесь, посмотрите налево вверх. Там вы увидите два самых вкусных, ярких, чудесных яблока. Попробуйте дотянуться до них сначала правой рукой, встаньте на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем сделайте то же самое только левой рукой, собрав второе яблоко. Наклонитесь вперед и положите оба яблока в корзину и выдохните. Теперь вы сможете собрать все яблоки, которые висят на дереве. Используйте для этого обе руки поочередно, чтобы захватить сладкие плоды и слева, и справа, но не забывайте класть их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

«*Свеча*». Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«*Дышим носом*». Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«*Ныряльщик*». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

«*Облако дыхания*». Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

3. Телесные упражнения

«*Перекрестное марширование*». Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«*Мельница*». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1–2 минуты. Дыхание произвольное.

«*Паровозик*». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«*Робот*». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«*Маршировка*». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

«*Дирижер*». Встаньте, потянитесь, сосредоточьтесь перед прослушиванием музыкальной композиции, которую я сейчас включу. С этого момента мы не просто слушатели, а дирижеры, каждый из вас сам руководит большим оркестром (включается музыка). Теперь попробуйте представить некую энергию, которая проходит через каждый клеточку, через все тело дирижера в момент, когда он слышит игру инструментов и пытается добиться идеального, гармоничного звучания оркестра. Попробуйте послушать с закрытыми глазами, если хотите. В этот момент обратите внимание на ощущение того, как вы сами наполняетесь этой энергией, жизненной силой. Вслушивайтесь в мелодию и начинайте

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

движение руками, попадая в ритм звучания музыки, но не забывайте, что вы до сих пор управляете оркестром. Добавляйте движение локтями, полностью всей рукой так, чтобы почувствовать, что музыка течет через все тело. Дирижируйте как самый искусный мастер и реагируйте на звуки каждый раз по-новому. Теперь можете гордиться замечательной и слаженной игрой вашего оркестра! Сейчас музыка закончится. Можете открыть глаза и поаплодировать себе и оркестру за утонченную игру и превосходный концерт!

«*Путешествие на облаке*». Сядьте так, чтобы было удобно, закройте глаза. Сделайте два – три глубоких вдоха и выдоха. Я приглашаю вас отправиться в путешествие на облаке. Запрыгивайте на белые пушистые облака, которые так напоминают нам гору из больших, мягких подушек. Почувствуйте, как удобно наше тело погрузилось в нежную облачную подушку. Теперь начинается путешествие. Облако медленно, постепенно поднимается в синее, бескрайнее небо. Вы чувствуете, как теплые ветерок встречает ваши лица? Здесь, в небе очень спокойно и тихо. Пусть сейчас облако несет вас туда, где вы испытываете счастье, где вам лучше всего. Постарайтесь подробно представить это место с учетом всех деталей. Здесь с вами происходят чудеса, случаются волшебные вещи. Побудьте в этом месте немного. Далее вас снова несет пушистое облачко, возвращая вниз, в наш класс. Спрыгните с облака и скажите ему спасибо, поблагодарите за то, что оно перенесло вас в самое приятное место. Видите, как оно радуется и медленно растворяется в воздухе? Потянитесь, выпрямитесь, вы снова бодры, свежи и внимательны!

5. Упражнения для развития мелкой моторики

«*Колечко*». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«*Кулак-ребро-ладонь*». На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ладонь ребром на столе. Выполнить 8–10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«*Лезгинка*». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6–8 раз.

6. Глазодвигательные упражнения

«*Взгляд влево вверх*». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

«*Горизонтальная восьмерка*». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

«*Глаз-путешественник*». Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

7. Массаж

– Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. Повторить 7 раз.

– Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

– Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

8. «*Зеркальное рисование*»

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Итог занятия. В завершении занятия подводятся итоги. Главным условием здесь является передача положительных эмоций, благоприятного расположения. При личном оценивании необходимо отметить активность, пусть даже маленький, но успех или же хорошее настроение ребенка. При неудаче следует обратить внимание на надежду и веру в свои силы, упорство, которые помогут добиться успеха в следующий раз. На заключительном этапе нужно дать уверенность в том, что дальше будет только лучше, чтобы детям хотелось встретиться с вами вновь. Самое главное – помнить, что занятие должно быть добрым от самого начала и до конца.

Список литературы

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика: методическое пособие / Т.В. Буденная. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 64 с.

2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: методическое пособие / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004;

3. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет: Практикум для психологов и логопедов / С.В. Коноваленко; Ассоц. авт. и изд. «Тандем». – М.: Гном-пресс: Казаков, 1999. – 60 с.

4. Пожиленко Е.А. Волшебный мир звуков и слов: пособие для логопедов / Е.А. Пожиленко. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 216 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной логопедической деятельности с воспитанниками ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.org/14-79719.html (дата обращения: 22.06.2021).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)