

## «Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике»

Подготовил:

Учитель-логопед Буденная О.В.

Здоровьесберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей, педагога и родителей; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

В основном на занятиях используют такие известные, традиционные методы и приемы как:

- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Психогимнастика, логоритмические упражнения
- Развитие мелкой и общей моторики
- Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения.

Наряду с вышеперечисленными общепринятыми технологиями в коррекционной педагогике, учителя-логопеды активно стали использовать в практике нетрадиционные методы.

- Кинезитерапия
- Гидрогимнастика
- Суджок-терапия,
- Песочная терапия
- Гимнастика Стрельниковой
- Песочная терапия

### Кинезитерапия -

*От греческого kinesis — движение, , therapia — лечение, т.е.*

*кинезитерапия – это лечение движением*

*Кинезиология- наука о развитии головного мозга через движение.*

Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создаем предпосылки для становления многих психических процессов, в т. ч. мышления и речи. Под влиянием кинезиологических тренировок отмечены положительные структурные изменения в организме: синхронная работа полушарий головного мозга; совершенствование и координация роли нервной системы. Самое распространенное упражнение: «Кулак – ребро – ладонь», «Лезгинка», «Клоун» (совместное движение глаз и языка).

**Гидрогимнастика** – прокатывание, перекачивание, перекачивание в теплой воде различных предметов, например (резиновых мячей, различной текстуры, двух и более бусинок, доставание из воды различных мелких игрушек и т.д.)

Особенно гидрогимнастика полезна чрезмерно возбудимым детям. Температура воды оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка.

### «Су-Джок терапия»

*Высокой эффективностью и безопасностью обладает су-джок терапия.*

*В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа*

Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее, – а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. На кистях располагаются система высокоактивных точек, соответствующих всем органам и участкам тела.

Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие и обладает рядом неоспоримых достоинств.

Массаж можно осуществлять семенами, орехами, специальными массажерами, такими как «Чудо-валик», «Каштан» в комплекте с металлическими кольцами (их можно купить в аптеке).

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

### **«Песочная терапия в логопедической практике»**

Песок поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние, позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых. Игры с песком способствуют развитию тактильной чувствительности, мелкой моторики пальцев и кистей рук.

Песок имеет способность успокаивать детей. Играя, они превращаются в активных участников процесса. Они сами режиссеры своей игры. Возможность управлять процессом побуждает интерес – малыши становятся более усидчивыми.

### **«Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей»**

Эта гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, - это уметь затаить, "спрятать" дыхание. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно

### **«Использование техники релаксации как одной из форм здоровьесберегающих технологий»**

*Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.*

На логопедических занятиях мы используем релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.