

*"Золотой Фонд авторов
дошкольного образования
Российской Федерации"*

2021-2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЙ сборник

Соавтор Полиниченко Татьяна Игоревна
г. Ростов-на-Дону, МБДОУ №107

Федеральный учебный центр «Знания»

УЦ ДО «Все Вебинары.ру»

Федеральный Журнал
«Профессия Воспитатель»

Организация здоровьесберегающей логопедической деятельности как основа комплексного многостороннего воздействия на личность ребенка с особыми образовательными потребностями. Автор: *Полиниченко Т.И. учитель-логопед высшей категории, МБДОУ № 107*

Дошкольный возраст – период интенсивного развития личности, который характеризуется становлением целостности сознания как единства эмоциональной и интеллектуальной сфер, так и формированием основ самостоятельности и творческой индивидуальности ребенка. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств: физические упражнения, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, гимнастика (оздоровительная после сна), пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая, подвижные и спортивные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, сухой бассейн и другие.

В логопедической работе используются разные здоровьесберегающие технологии. Систематическое и регулярное использование здоровьесберегающих видов деятельности, многосторонне и комплексно воздействуют на здоровье и личность ребенка с особыми образовательными потребностями:

➤ по развитию **физиологического и речевого дыхания:**

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Дышать надо через нос. При дыхании через рот воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Ему становится труднее пережевывать пищу. Обоняние притупляется, пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах; они постепенно искривляются. А также застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества.

Этапы работы по формированию правильного физиологического и речевого дыхания у детей с особыми образовательными потребностями:

Переход от одного этапа к другому определяется только результатами работы.

• **Первый этап**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания ребенка.

В процессе занятий дети получают знания о том, что:

- надо дышать носом;
- нельзя поднимать плечи при вдохе;
- в дыхании должен участвовать живот.

Рекомендуемые игры и упражнения:

✓ **«Бегемотик»** Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый дает инструкцию: « Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты вдыхаешь. И опускается, когда ты выдыхаешь». Действия ребенка сопровождается рифмовкой:

Сели бегемотики,

Потрогали животики:

То животик поднимается,

То животик опускается.

✓ **«Носиком дышу»** Взрослый предлагает посмотреть носы (клювы) у разных животных и птиц на картинках. Дает инструкцию: «Вдыхай через нос и выдыхай через нос. Действия ребенка сопровождается рифмовкой:

*Носиком дышу свободно,
Тише, громче – как угодно.
Дышат птицы и цветы.
Дышим он, и я, и ты.*

✓ **Второй этап**

Цель: *выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.* В процессе занятия ребенок получает знания об основных дыхательных процессах (вдох, выдох) и о том, что силу выдоха можно тренировать. Он приобретает навыки плавного и длительного выдоха через рот, тренирует силу выдоха.

Рекомендуемые игры и упражнения:

- надувание воздушного шарика,
- игра на детских духовых инструментах (дудочка, свистулька, губная гармошка),
- «Задувание или сдувание предметов с ладони:

✓ **«Задуй свечу»** Не сложно научить ребенка делать направленный выдох при задувании пламени свечи, несколько раз показав ему, что происходит, когда мы дуем на свечу. После вдоха зажимаем ребенку нос и рот и, дождавшись увеличения давления воздуха во рту, позволяем сделать выдох, подставив пламя под струю воздуха. После ряда повторений упражнение начнет получаться без дополнительной помощи, малыш будет с удовольствием сам задувать свечу.

✓ **«Не потеряй пушинку»** Ребенок кладет на ладонь легкую пушинку, делает вдох через нос и начинает, медленно выдыхая через рот, поддувать вверх пушинку.

✓ **«Перышко»** Ребенок сдувает с ладони взрослого перышко, легкий ватный шарик.

✓ **«Бабочка, лети»** Взрослый показывает ребенку бабочку, вырезанную из цветной бумаги, закрепленную по центру ниткой, дует на нее. Бабочка «летает». Игра сопровождается стихотворным текстом:

*Бабочка летала,
Над Вовочкой порхала.*

*Вова не боится –
Бабочка садится.*

Взрослый «сажает» бабочку на руку ребенка, побуждая малыша подуть на нее.

✓ **«Ветерок»** Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, вырезанный из папирусной бумаги, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.

Дунь-подуй, наш ветерочек.

Ветерочек, ветерок,

Дунь-подуй, наш ветерок!

Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе помогает тактильный контроль: наматывание нитки на клубок; поднесение тыльной стороны ладони ко рту...

✓ **Третий этап**

Цель: развитие озвученного выдоха.

Внимание ребенка направляется на звучание голоса в процессе выдоха. Ребенок тянет без голоса и с голосом звуки на выдохе, максимально долго. Сначала тянутся гласные звуки, с изменением силы голоса, с разной интонацией. Затем согласные звуки. Для упражнений берутся только те звуки, которые он правильно произносит. Продолжительность выдоха регулируется самим малышом.

Рекомендуемые игры и упражнения:

✓ **«Обезьянка»** Проводится перед зеркалом. Взрослый говорит ребенку: «Представь, что на тебя смотрит обезьянка и все за тобой повторяет». Можно мимикой изобразить радость, удивление, обиду и произносить на выдохе гласные звуки: «О» - удивились, «У» - обиделись, «А» - обрадовались.

✓ **«Большой – маленький»** Ребенку показываются парные картинки с изображением больших и маленьких предметов. Объясняется, что большой воздушный шар спускает воздух со звуком Ф, а маленький - со звуком Фь. Предлагается произнести звуки поочередно на выдохе. Другие варианты парных картинок: пожарный шланги душевой шланг (С, Сь), ветряная мельница и комнатный вентилятор (В, Вь).

• Четвертый этап

Цель: развитие речевого дыхания.

Это этап является базовым в логопедической работе по планированию и формированию речевого высказывания. Ребенок сначала обучаются в процессе выдоха произносить слоги и отдельные слова, затем фразы из двух слов, из трех, четырех, поговорки, скороговорки. Для упражнений берутся слоги со звуками, хорошо произносимые детьми (ма – мо – му – мы – мэ, на – но – ну – ны – нэ), затем «поют» двух сложные слова из открытых слогов (ма – ма...), трехсложные слова (ма – ли – на , ку –би – ки), двухсловные и трехсловные фразы (Мама мыла. Мама мыла Милу).

Рекомендуемые игры и упражнения:

✓ **«Укачаем куклу»** Взрослый показывает, как нужно укачивать куклу, протяжно, на мягкой атаке распевая: «А-а-а», бычок - «У-у-у», мышонок - «И-и-и», (Повторяем 3-5 раз).

✓ **«Посчитаем»** Счет на выдохе от одного до пяти и обратно; набрать воздух – счет до пяти; набрать воздух – счет от пяти до одного. Постепенно добавляется количество при счете на одном дыхании (по одному).

✓ **«Вагончики»** Ребенок произносят слово «мама» (ставится один вагончик), затем предлагается произнести слово «мыла» (ставится второй вагончик). Аналогично произносятся фразы из трех, четырех слов, разучиваются поговорки.

- **Пятый этап**

Цель: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Взрослый проговаривает фразу типа «Это яблоко большое и красное», поднимает руку вверх (вдох), опускает вниз (выдох).

➤ по развитию **артикуляционной моторики:**

Когда говорят о причинах речевых нарушений, отмечается, что самые коварные – это невидимые причины неврологического характера, связанные с ранним органическим поражением центральной нервной системы. У таких детей помимо задержки речевого развития страдает вся произносительная система речи. Одним из важнейших условий для правильного произношения является достаточное развитие речевой моторики. Чтобы правильно воспроизводить звуки речи, ребенок должен совершать артикуляционные движения. Недостаточное развитие речевой моторики у детей зачастую обусловлено нарушением функции двигательных нервов, которые участвуют в артикуляции. Чтобы нормализовать работу органов речи, необходим специальный комплекс артикуляционной гимнастики. Потребуется серьезная тренировка речевых органов. Чем раньше начать заниматься с ребенком, тем лучше результаты.

Эти упражнения помогут улучшить подвижность губ и языка малыша, что необходимо для правильного произнесения звуков, звукосочетаний и целых слов:

- **Дом.** Представьте, что ротик ребенка – это дом. Постучите пальчиком по щечке: «Тук-тук», - и ротик ребенка открывается: «Дверки дома открылись». Говорим: «Пока! Пока!», - и рот закрывается.
- **Окошечко.** Открываем ротик, произнося звук «О». Удерживаем рот в этом положении в течение 3-5 секунд.
- **Вкуснятина.** Приоткрываем рот, облизываем верхнюю губу, а затем нижнюю.
- **Лопаточка.** Широкий язык высунут и лежит на нижней губе. Держим язычок в таком положении 5-10 секунд.
- **Блинчик.** Высовываем язычок и губками «шлепаем» по нему, проговаривая: «Пя-пя-пя».
- **Волшебные дверки.** Укажите ребенку на его губки. Скажите: «Раз-два-три», - и губки улыбаются. Затем снова повторяем: «Раз-два-три», - и губки вытягиваются вперед.
- **Качели.** Широко открываем рот и, улыбнувшись, кладем кончик языка за нижние зубы, а потом поднимаем его за верхние зубы.
- **Пузырь.** Надуваем щеки, пальчиками с двух сторон дотрагиваемся до щечек и сдуваем пузырь.
- **Чистые зубки.** Улыбаемся, показываем зубки. Кончиком языка скользим по верхним, а затем по нижним зубам и «чистим» их.
- **Дудочка.** Сильно вытянув губы вперед, поем с малышом: «Ту-ту-ту, ду-ду-ду»... Следите, чтобы губы не размыкались.

➤ по развитию **тонкой моторики пальцев рук:**

Доказано, что существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности. Развитие мелкой моторики благотворно

влияет не только на формирование активной детской речи, но и на исправление ее недостатков.

Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук

Используются традиционные для самомассажа движения – разминание, растирание, надавливание, пощипывание от периферии к центру.

«Помоем руки под горячей струей воды» (Движение как при мытье рук)

«Надеваем перчатки» (Большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.)

«Молоточек» (Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки «забивать» гвозди)

«Гуси щиплют траву» (Пальцы правой руки пощипывают кисть левой)

Пальчиковые игры с атрибутами, с использованием предметов в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук

При проведении пальчиковых игр используется различная атрибутика: маленькие мячики, пуговицы, карандаши, разные фигурки...

- **«Массаж грецкими орехами»** Катают два ореха между ладонями, прокатывают между пальцами, удерживают несколько орехов между растопыренными пальцами, ведущей руки и обеих рук.

- **«Массаж шестигранными карандашами»** Учить пропускать карандаш между большими (указательными, средними) пальцами, удерживать в определенном положении в правой и левой руке.

- **Гидрогимнастика** Прокатывание, перекатывание в теплой воде различных предметов: резинового мячика, 1 – 2 бусинок, массажеров, маленьких фигурок, палочек, карандашей.

- **Использование су – джок массажеров:** в комплекте **«Чудо – валик»** (металлическое кольцо) и **массажный шарик**. Для нормализации мышечного

тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, коррекции звукопроизношения:

Автоматизация звука [Ш]. Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворения пальчиковой гимнастики.

На правой руке:

Этот малыш – Илюша, (на большой палец)

Этот малыш – Ванюша, (на указательный палец)

Этот малыш – Алеша, (на средний палец)

Этот малыш – Антоша, (на безымянный палец)

А меньшого малыша зовут Мишуткою, друзья. (на мизинец)

На левой руке:

Эта малышка – Танюша, (на большой палец)

Эта малышка – Ксюша, (на указательный палец)

Эта малышка – Маша, (на средний палец)

Эта малышка – Даша, (на безымянный палец)

А меньшую зовут Наташа. (на мизинец)

Стихотворение на автоматизацию звука [Ж]. Ребенок катает массажер между ладонями, одновременно проговаривая:

Ежик ходит без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его.

➤ **расслабляющие упражнения (релаксация).**

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Комплексы расслабляющих упражнений общепринятой методики мышечной релаксации профессора Джекобсона, который предложил обучать расслаблению с помощью предварительных упражнений для напряжения определенных мышц. При этом надо помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. Ведь только ненапряженные руки могут легко выполнить любое действие по нашему желанию. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает при достаточно полном расслаблении мышц. При этом также

снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становится наиболее внушаемым.

Процесс релаксации делится на три этапа:

1 этап – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2 этап - мышечная релаксация по представлению;

3 этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации.

Релаксация проводится в течение 10 минут перед занятием. Начинается с формулы общего покоя.

Формула общего покоя:

(Сесть ближе к краю стула, опереться о спинку. Руки свободно лежат на коленях ладонями вниз, ноги слегка расставлены, немного выдвинуты вперед, чтобы образовался тупой угол, плечи мягко опущены).

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.*

Формула общего покоя произносится тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

*Есть у нас игра такая-
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно:
Расслабление – приятно!*

Расслабление мышц рук:

«Кулачки» (Руки лежат на коленях. Сжать пальцы в кулак покрепче, чтобы косточки побелели. Сильное напряжение! Руки устали. Перестать сжимать

пальцы, распрямить их. – Расслабление. Отдых. Упражнение выполняется на вдох – выдох. Выполняется –3 раза).

*Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, напряжением,
Пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем –
Опускаем, разжимаем.*

Приподнять и уронить расслабленную кисть каждой руки.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

«Олени» (Скрещенные руки с широко расставленными пальцами подняты над головой. Напрячь руки, с силой раздвигая пальцы. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Почувствовать напряжение. Напряжение неприятно. Быстро опустить руки. Уронить на колени. Расслабить руки. Отдохнуть. Упражнение выполняется на вдох – выдох. -3 раза).

*Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь – немного лени.*

*Руки не напряжены
И расслаблены.*

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко... ровно...глубоко...

Расслабление мышц ног:

«Загораем» (Представим себе, что наши ноги загорают. Ноги напряглись! Ноги поднять и поддержать. Опустить ноги. Напряженные ноги становятся твердыми, каменными. Ноги опустить и расслабить! Упражнение выполняется на вдох – выдох – 3 раза).

*Мы прекрасно зажигаем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем...
Загорели! Опускаем!
Ноги не напряжены
И расслаблены...*

Расслабление мышц рук, ног и корпуса:

«Штанга» (Стоя. Наклониться вниз (представим, что поднимаем тяжелую штангу.) Сжать кулаки. Медленно поднимаем руки вверх. Руки напряжены. Поддержали штангу... Устали руки и бросили штангу. Руки резко опускаются, и свободно повисают вдоль туловища).

*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом. (Наклониться вперед.)
Штангу с пола поднимаем. (Распрямиться.)
Крепко держим... и бросаем!
Наши мышцы не устали –
И еще послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление – приятно.*

Расслабление мышц живота:

«Шарик» (Ладонь руки положить на живот на область диафрагмы. Надуть живот так, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Вдох - выдох. Надуть живот спокойно, как будто маленький шарик (сделать спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц). Вдох – выдох, вдох – выдох. Плечи поднимать нельзя!

*Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем. (Делаем вдох)
Шарик лопнул – выдыхаем.
Наши мышцы расслабляем!
Дышится легко... ровно... глубоко...*

Расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара» (Повороты головы вправо, влево. Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок. Откинуть голову назад! Затем опустить голову вниз).

Любопытная Варвара

*Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена!
И расслаблена...
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно -
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена...
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена.
И расслаблена...*

Состояние речи ребенка тесно связано с его психомоторными функциями, поэтому развивать речь дошкольника необходимо одновременно с развитием чувства ритма, дыхания, артикуляционной, общей и мелкой моторикой, ощущения собственного тела и регуляции мышечного напряжения.

Литература

1. Гилберт К., Питерс Т. Аутизм. Медицинское и педагогическое воздействие. М., 2005.
2. Крупенчук, О. И. Научите меня говорить правильно! Пособие по логопедии для детей и родителей. / О. И. Крупенчук. - Спб. : Издательский дом «Литера», 2001.
3. Лопухина И.С. Логопедия — речь, ритм, движение. Пособие для логопедов и родителей. - Спб.: Дельта, 1997.
4. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях: Практическое пособие для педагогов и родителей. - СПб.: КОРОНА принт, 2008.