**Масалова М.В. учитель - логопед**

**Здоровье сберегающие технологии в коррекционной работе учителя логопеда**

**Дыхательная гимнастика**

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагменное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением. Регулярные выполнения дыхательной гимнастики способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенны выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

• Перед проведение дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.
• Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
• Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
• Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

**Упражнения для развития речевого дыхания:**

**Футбол.** Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качества ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

**Ветряная мельница.** Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**Снегопад.** Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

**Листопад.** Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**Бабочка.** Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).
**Кораблик.** Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.
**Одуванчик.** Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следить за правильностью выдоха).
**Шторм в стакане.** Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

**Техника выполнения упражнений**

• воздух набирать через нос
• плечи не поднимать
• выдох должен быть длительным и плавным
• необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
• нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это можно привести к головокружению.

**Особенности проведения артикуляционной гимнастики с детьми по формированию ЗКР**

Артикуляционная гимнастика – это система упражнений для органов речи, является зарядкой для артикуляционных мышц.
**Цель АГ** – выработка полноценных движений органов речи, необходимых для правильного произнесения звуков, подготовка речевого аппарата к речевым нагрузкам.
**АГ бывает двух видов: пассивная и активная.**
В зависимости от того, чему мы будем учить ребенка, либо переключаемся с одной позы на другую, либо удерживать позу, **артикуляционные упражнения бывают: динамические и статические.**

**Организация проведения артикуляционной гимнастики**

Что необходимо для проведения артикуляционной гимнастики? Зеркало, игровой момент, наглядный материал.
1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый показывает выполнение упражнения, выполняя методические указания.

3. Упражнение выполняет ребенок, а взрослый контролирует выполнение – следит за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.
4. Важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае, артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.
5. Соблюдать гигиенические требования – чистота рук и инвентаря.

**Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики:**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно.
2. Проводить занятия необходимо в хорошо проветриваемом помещении.
3. Артикуляционную гимнастику выполняют только сидя.
4. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.
5. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.
6. Выполняется артикуляционная гимнастика как индивидуально, так и небольшими подгруппами.
7. В комплексе должны присутствовать 2-3 упражнения статических и 2-3 упражнения динамических. Начинают гимнастику со статических упражнений, они выполняются по 10-15 секунд, далее переходят к динамическим. Из выполняемых 2-3 упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 5-10 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз – разбиваем комплекс на весь день.
8. Комплекс упражнений следует планировать на неделю. На следующей неделе хорошо выполняемое упражнение заменяем другим, новым, и закрепляем его на протяжение всей второй недели.
9. На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в дальнейшем каждое упражнение выполняет до 10-15 раз.
10. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.
11. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

**Сказка «У бабушки с дедушкой»**

Жили были дедушка и бабушка.

К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ *(надуваем щёки),*

С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ *(втягиваем щёки).*

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ *(губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),*

ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ *(губы тянутся вперёд).*

УТРОМ ПРОСНУЛИСЬ — В УЛЫБОЧКУ ГУБЫ (*снова широкая улыбка).*

ЧИСТИЛИ МЫ СВОИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ *(широкий язык за верхними зубами)*

ВПРАВО И ВЛЕВО, ВНУТРИ И СНАРУЖИ (*соответствующие движения широким языком).*

С НИЖНИМИ ЗУБКАМИ ТОЖЕ МЫ ДРУЖИМ (*повторение этих движений языком в положении за нижними зубами).*

ГУБЫ СОЖМЁМ МЫ, И РОТ ПРОПОЛОЩЕМ (*поочерёдное надувание щёк — губы не пропускают воздух),*

И САМОВАРОМ ПЫХТИМ, ЧТО ЕСТЬ МОЧИ *(одновременное надувание обеих щёк с последующим выпусканием воздуха через губы).*

БЛЮДЦА ПОСТАВИМ - ПОЛОЖАТ БЛИНЫ НАМ (*широкий язык лежит на нижней губе).*

ДУЕМ НА БЛИНЧИК — НЕ В ЩЁКИ, НЕ МИМО *(подуть на широкий язык)*.

БЛИНЧИК ЖУЁМ, ЗАВЕРНЁМ И ПРИКУСИМ *(жуём распластанный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы),*

БЛИНЧИК С ВАРЕНЬЕМ МАЛИНОВЫМ ВКУСНЫМ *(облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад).*

ЧАШКИ ПОСТАВИМ, ЧТОБ ЧАЮ НАЛИЛИ *(широкий язык загибаем кверху чашечкой),*

НА НОС ПОДУЛИ - МЫ ЧАЙ ОСТУДИЛИ *(подуть с «чашечки» вверх).*

ЧАЮ ПОПИЛИ — НИКТО НЕ ОБИЖЕН *(«чашечка» двигается вперёд-назад).*

ВКУСНЫЙ БЫЛ ЗАВТРАК - МЫ ГУБКИ ОБЛИЖЕМ *(кончик языка облизывает губы по кругу).*

**Пальчиковая гимнастика.**

***Рекомендации по проведению пальчиковой гимнастики
для дошкольников***

Давно доказано, что между речевой и двигательной функцией руки существует тесная взаимосвязь. Чем выше развита двигательная и координаторная активность руки, тем лучше развивается речь, тем меньше трудностей ребенок будет испытывать, когда будет учиться писать.

**Пальчиковая гимнастика**- это не только стимул развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения с близкими людьми.

Очень важным фактором для развития речи является то, что в **пальчиковых играх** все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются. Ритм и неизменный порядок слов, рифма для малыша являются чем-то магическим, утешающим и успокаивающим.

Тексты для **пальчиковых игр** можно петь на подходящие знакомые мелодии. А можно использовать специальные музыкально - образовательные записи. Прослушивая их с малышом, вы развиваете не только детскую речь, крупную и мелкую моторику, но и музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений.

Конечно, для выразительного исполнения взрослому следует выучить стихи наизусть.

Значительно больше маленькому ребенку нравится, когда вы не читаете книгу, уткнувшись в нее, а рассказываете, и ребенок видит ваше лицо, глаза. Для малыша очень важен зрительный контакт с вами, это помогает ему лучше понять содержание текста, соотнося свои эмоции с вашими.

Для малыша двух-трех лет некоторые игры станут особенно интересны, если вы для его пальчиков свернете бумажные колпачки-куколки. Фломастером можно нарисовать на колпачке глазки, ротик, рубашку, пуговки, вырезать из цветной бумаги и приклеить гребешок, клюв, крылышки, шапочку и др.

Дети 3—4 лет готовы вместе со взрослыми выполнять под музыку пальчиковые игры, постепенно запоминают мелодию и подпевают.

**Этапы разучивания пальчиковых игр**

1. Взрослый сначала показывает игру малышу сам.

2. Взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и ручкам ребёнка.

З. Взрослый и ребенок выполняют движения одновременно, взрослый проговаривает текст.

4. Ребенок выполняет движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст.

5. Ребенок выполняет движения и проговаривает текст, а взрослый подсказывает и помогает.

**Рекомендации к проведению пальчиковой гимнастики**

**Организация занятий пальчиковой гимнастики**

1. Перед началом пальчиковых игр взрослому рекомендуется попробовать поработать самостоятельно, чтобы уметь правильно проводить занятия с ребенком.

2. Не проводите игру холодными руками.

Руки можно согреть в теплой воде или растерев ладони.

3. Если в новой игре имеются незнакомые малышам персонажи и понятия, сначала расскажите о них, используя картинки или игрушки.