

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического
развития детей «Золотые зёрнышки» с. Детчино

**Мастер-класс для родителей
«Здоровьесберегающие технологии в логопедической
практике»**

Подготовила:
учитель-логопед
Кортаева Л.Н.

-Октябрь 2019-

Цель. Формирование у родителей представлений о здоровьесберегающих технологиях, которые можно применять с детьми в детском саду и дома.

Задачи:

- повышать уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей;
- познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами сохранения и укрепления здоровья детей, восстановления сил, развития переключаемости, снятия напряжения, стимуляции работоспособности и мышления.

Ход мастер-класса.

Логопед.

Добрый вечер, уважаемые родители!

Детишкам своим вы помочь не хотите ли?

Тогда приглашаю вас на мастер-класс.

Нужна мне сегодня активность от вас.

Мы ряд упражнений сейчас подберём,

Здоровье детей укрепим, сбережём.

Я думаю, вы со мной согласитесь, что в настоящее время одной из наиболее важных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение и укрепление здоровья детей. Для более успешного решения данной задачи в детском саду используют здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть и логопедической коррекционной работы. Вы наверняка замечали, что детям часто бывает очень трудно сосредоточиться на выполнении какого-либо задания, они быстро утомляются, не всегда могут контролировать свои эмоции и, к большому сожалению, часто болеют, в том числе и простудными заболеваниями. Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов коррекционной работы.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

Сегодня я познакомлю вас с некоторыми методами и приёмами, которые я использую на наших занятиях, которые вы сможете с успехом использовать в домашних условиях:

- артикуляционная гимнастика,
- пальчиковая гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- гимнастику для глаз,
- Су - Джок - терапия,
- биоэнергопластику,
- кинезиологические упражнения,
- дыхательную гимнастику.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые родители, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если, полученные сегодня знания, вы будете использовать в домашних условиях.

Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является **артикуляционная гимнастика**. Регулярное выполнение помогает:

- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк, мягкого нёба;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;

Артикуляционную гимнастику с детьми я провожу перед зеркалом. Предлагаю вместе со мной выполнить некоторые артикуляционные упражнения, обращая внимание на определённые правила. Упражнения следует выполнять по 5-6 раз, удерживать артикуляционную позу под счёт до 10. *(Родители выполняют артикуляционные упражнения «Сказка о весёлом язычке»)*

Одной из форм оздоровительной работы является **пальчиковая гимнастика**.

Ученые, которые изучают деятельность головного мозга детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой

моторики рук. Это, в свою очередь, способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму.

Родителям предлагается выполнить несколько пальчиковых упражнений, пальчиковых игр: «Пальчики здороваются», «Колечки», «Осень», «Ветерок»: «Осень»

*Раз, два, три, четыре, пять,
Будем листья собирать,
Листья березы, листья рябины,
Листья у тополя
И у осины,
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет соберем.*

«Ветер, ветер, ветерок»

*Ветер по лесу гулял,
Ветер листики считал:
Вот – дубовый,
Вот – кленовый,
Вот – рябиновый, резной,
Вот – с березки, золотой.
Вот – последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.*

Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса можно использовать **самомассаж рук**.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений. При этом можно использовать самые разные предметы, зубную щётку, грецкий орех, гранёный карандаш.

Выполняются упражнения под стихотворное сопровождение:

*«Я возьму зубную щётку,
Чтоб почистить пальчики.
Станьте ловкими скорее,
Пальчики-удальчики».*

*«Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков кручу.
Каждый пальчик быть послушным
Неприменно научу».*

Следующий метод, с которым я вас познакомлю, **Су - Джок терапия**.

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук с помощью специального массажного шарика «Су-Джок», он будет представлен в стихотворной форме. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

*«Мячик мой не отдыхает,
По ладошке он гуляет.
Вперёд –назад его качу.
Вправо, влево – как хочу.
Сверху левой,
Теперь правой,
Я его катаю браво»*

Внутри шарика находятся специальные пружинки, с помощью которых мы продолжим массаж пальчиков.

*«Первый палец боковой называется Большой;
Палец второй - указчик старательный,
Не зря называют его Указательный.
Третий твой палец как раз посредине,
Поэтому Средний дано ему имя;
Четвёртый твой палец зовут Безымянный,
Неповоротливый он и упрямый;
Совсем, как в семье, братец младший любимец,
по счёту он пятый, зовётся Мизинчик.»*

Немало важный момент в коррекционной работе – это предотвращение усталости, профилактика нарушений зрения, повышение сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов. Поэтому речь пойдёт о **зрительной гимнастике**.

Родителям предлагается гимнастика для глаз «Капитошка» с музыкальным сопровождением.

В домашних условиях можно изготовить 2 рукавички, сшитые из темной ткани, в центре ладошек расположить желтые диски, это солнышко. Предложить ребёнку молча следить за движением солнышка, рука отводится в сторону, затем ее убираем, двигаем другой рукой. Движения идут вправо-влево, вверх – вниз. «Солнышко поднялось на небе высоко-высоко, потом закатилось за гору спать...».

Следующий момент, на который мы сегодня должны обратить внимание – это дыхательная гимнастика. **Дыхательная гимнастика** - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха

Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети, некоторые имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Давайте сейчас попробуем вместе выполнить несколько дыхательных упражнений.

Вниманию родителей предлагаются игровые пособия «Волшебный ветерок», «Футбол», «Паровозик», «Прожорливые фрукты» и др.

Для дыхательной гимнастики можно использовать разнообразное оборудование: «Султанчики», цветные полоски для игры «Задуй свечу», восковые свечи, на которые так любят дуть дети, пенопластовые шарики и т. д.

И последними мы сделаем с вами **кинезиологические упражнения**, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вашим детям стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение.

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

«Ухо - нос - хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

«Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Лезгинка» - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Наш мастер-класс подошёл к концу.

Вы прекрасно потрудились, одновременно и отдохнули, восстановили свою работоспособность. Надеюсь вы сможете воспользоваться знаниями и умениями, которые сегодня получили, во время занятий с детьми. Успехов, здоровья вам и вашим детям!