**Мастер – класс для педагогов – психологов, социальных педагогов «Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда в школе»**

 Добрый день, уважаемые коллеги!

 Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы.

 ***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения****−*обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

На логопедических занятияхнаиболее приемлемы следующие средства методы и приемы здоровьесберегающих технологий:

* ***методы:***игра, соревнование,метод индивидуальных заданий;
* ***приёмы:***компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, различные виды гимнастики, массаж).

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является основополагающим направлением в работе учителя-логопеда, особенно с детьми ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Логопедические занятия должны быть основаны на использовании здоровьесберегающих технологий, и это не только применение элементов двигательной активности. Каждый этап логопедического занятия строится с учётом здоровьесберегающих технологий.

 **На логопедических занятиях используются следующие виды гимнастики:**

***Артикуляционная гимнастика.***Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционная гимнастика способствует:

* чёткому произношению звуков речи, что увеличивает скорость чтения, а также его качество (правильность и выразительность)
* снятию эмоционального напряжения, созданию положительного настроя на урок (если проводится в его начале, как оргмомент)
* формированию навыков самоконтроля.

 Одной из форм оздоровительной работы является – **пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии.**

Предложенные упражнения улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма.Кинезиологические упражнения направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. Эти упражнения можно проводить на физ.минутках во время уроков.

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

2) «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».

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

4) «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.

5) «Колечки» - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

6) «Крестики-нолики»
Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

7) «Зеркальное рисование»
Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

8) «Восьмерки»
Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

 Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми используется  **самомассаж**.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

 **Процедура самомассажа проводится по схеме:** массаж пальцев, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения
самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.

 **Самомассаж кистей и пальцев рук.**
Для развития тактильных ощущений и кинестетического компонента двигательного акта детей сначала нужно обучить элементам самомассажа кистей и пальцев рук.

Самомассаж мячиками-ежиками
Мячик мой не отдыхает,
На ладошке он гуляет.
Взад-вперед его качу,
Вправо-влево – как хочу.
Сверху – левой, снизу – правой,
Я его катаю, браво.
В правой руке свой мячик сжимаю,
Ну, а потом ладошку меняю.
«Здравствуй, мой послушный мячик»-
Скажет громко каждый пальчик.

**Самомассаж мышц головы, лица, шеи.**
- «Я хороший» - расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.
- «Наденем шапочку» - и. п. тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по передней боковой поверхности шеи к яремной ямке.
- «Рисуем дорожки» - движения пальцев от середины лба к вискам.
- «Рисуем яблочки» - круговые движения от середин лба к вискам.
- «Дождик» - легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
- «Рисуем брови» - провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно, начиная с указательного.
- «Испечем блинчики» - похлопать ладошками по щекам.
- «Умыли личико» - ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.
**Самомассаж мышц языка, губ.**
- Поглаживание языка губами.
- Пошлепывание языка губами.
- Поглаживание языка зубами.
- Покусывание языка зубами.
***«Помада»*** – обводим губы указательнымпальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У» ,третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

 Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет **дыхательная гимнастика.**

 Традиционно для формирования дыхания используется комплекс физических упражнений. Вместо общепринятых можно использовать модифицированные приемы парадоксальной **гимнастики А.Н. Стрельниковой.**

 Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох – пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики при слегка согнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот.

 Все упражнения ритмизированы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему упражнению. Общая продолжительность гимнастики 5-7 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется еще по одному. Весь комплекс состоит из одиннадцати упражнений.

 Упражнение 1. «Ладошки».

Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

 Упражнение 2. «Поясок»

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

 Упражнение 3. «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

 Упражнение 4 «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

 Упражнение 5 «Обними плечи».

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

 Упражнение 6. «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вход. Сразу же немного откинуться назад, чуть согнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

 Упражнение 7. «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

 Упражнение 8. «Ушки».

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

 Упражнение 9. «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

 Упражнение 10. «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами – пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ногу.

 Упражнение 11. «Танцевальные шаги».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

 **Итог мастер- класса**

 - Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных здоровьесберегающихметодов и приёмов. Данные приемы и методы оказывают положительное воздействие на речевое развитие, повышается работоспособность.

 **Литература:**

1.Волкова Г.А. Логопедическая ритмика.

2. Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика.

3. Куликовская Т.А. Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках.

4. Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика.

5. Семенович А.В. Комплексная методика психомоторной коррекции.

6. Солнцева В.А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики у дошкольников и младших школьников: пособие для родителей и педагогов.

7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

8. http://festival.1september.ru/articles/652894/

9.http://logopeddoma.ru/publ/master\_klass/master\_klass\_dlja\_pedagogov\_zdorovesberegajushhie\_tekhnologii\_v\_logopedicheskoj\_praktike/8-1-0-38