

Здоровьесбережение в логопедической группе «Солнышко»

Уракшиева Сулфия Исламгереевна
Учитель – логопед МБДОУ детский сад № 4 «Снегурочка»
г. Салехард

Здоровьесберегающие технологии

- * Ориентация в пространстве и собственном теле;
- * Дыхательная гимнастика;
- * Зрительная гимнастика;
- * Развитие общей и мелкой моторики;
- * Массаж и самомассаж;
- * Релаксация;
- * Кинестетические и кинезиологические упражнения

Ориентация в пространстве

Встань со стула. Подними руки вверх. Отведи в стороны. Опустив вниз. Повернись вправо, влево, кругом. Укажи на соседа слева. Укажи на соседа справа. Укажи на соседа впереди. Укажи на соседа сзади.

Ориентация в собственном теле

«Путешествие по телу»

Есть на пальцах наших
ногти,
На руках – запястья, локти,
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь!
Бедра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп
Есть колени и спина,
Но она всего одна!

Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щеки нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!

Дыхательная гимнастика

Логопедический
тренажер
«Дэльфа –
142.1»









Зрительная гимнастика

1



Вращать по кругу

2



Двигать зрчками вверх-вниз

3



Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который приближается к носу

4

"Часики"
Двигать зрчками влево-вправо



Пальминг

Глаза закрыть ладошками так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать и без напряжения "созерцать темноту"



7

6

Зажмуривать и открывать глаза



5

Ладонями с расставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них вдаль



Гимнастика для глаз.

БЕРЕГИТЕ
ЗРЕНИЕ

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

Буратино



Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)



Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусети

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайнька умелый!
Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят ВВЕРХ)

Капай, капель не жалей.

(смотрят ВНИЗ)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Тише, тише

Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)
И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево, слева направо.

15 колебательных движений по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны - "восьмерка"



Развитие общей моторики







Развитие мелкой моторики пальцев рук









**«Пожалеем
ручки»**

«Обезьянки»





**Пособия для
тренировки
мелкой
моторики рук**

**«Вышли
пальчики
гулять...»**



самомассаж

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией.



Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью колючих мячиков разного цвета

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.
Мячик пальцем я катаю, по руке его
гоняю.



Самомассаж рук можно проводить не только с использованием специальных мячей, но и помощью прищепок, шишек, орехов, палочек, карандашей. Чем точнее ребенок выполняет движения пальцами, чем тоньше, дифференцированнее работа мышц кистей рук, тем быстрее и лучше развивается речь, а, следовательно, и мышление





«Ах, какой
колючий ёж.
Колет ладошки...»

И ножки....»



Релаксация

Дети лежат на ковриках, глазки закрыты.

Звучит спокойный голос логопеда.







Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко

Наши руки отдыхают...

Наши ноги отдыхают

Отдыхают, засыпают (2 раза)

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко...

Длительная пауза

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Кинестетические кинезиологические упражнения

«Кинезиологические упражнения – гимнастика для мозга». Кинезиология – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и общую моторику, снизить утомляемость.

Упражнения для развития кинестетической основы движений рук

«Коза» - вытянуть указательный палец и мизинец правой (левой) руки, остальные сжаты.

«Зайчик» - поднять указательный и средний пальцы правой (левой) руки, остальные сжаты в кулак.

«Ромашка» - соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

«Тюльпан» - полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка.

«Кот» средний и безымянный пальцы правой (левой) руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руки вверх.

«Ножницы» - указательный и средний пальцы правой (левой) руки имитируют стрижку ножницами.

«Очки» - согнуть большой и указательный пальцы обеих рук, образовав два кружка, соединить их



Упражнения для развития кинестетической основы движений рук

«Коза» - вытянуть указательный палец и мизинец правой (левой) руки, остальные сжаты.



«Зайчику» - поднять указательный и средний пальцы правой (левой) руки, остальные сжаты в кулак.



«Ромашка» - соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.



«Тюльпан» - полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка.

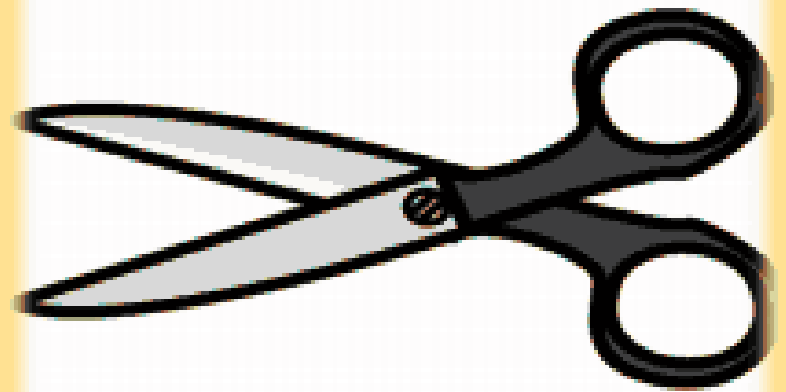


ТЮЛЬПАН

«Кот» средний и безымянный пальцы правой (левой) руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руки вверх.



«Ножницы» - указательный и средний пальцы правой (левой) руки имитируют стрижку ножницами.



«Очки» - согнуть большой и указательный пальцы обеих рук, образовав два кружка, соединить их.



«Паровозик»

Правую руку положить на левую ключицу, одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение. Такие упражнения выполняются при длительной работе за



«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук. Добиваться высокой скорости смены положений.





«УХО - НОС»



Хорошего настроения
на весь день!

