



Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда

Кудрявцева М.С.

Ерофеева А.Н.

Куликова И.Ю.

Артикуляционная гимнастика – это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, небо.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.



16. ЧЕРЕДОВАНИЕ «ТОЛСТЯЧКИ—ХУДЫШКИ»



Вот толстяк — надуты щёки
И, наверно, руки в бою.
Вот худышка — щёки впали:
Видно, есть ему не дали.

- Цель.** Укрепить мускулатуру щёк. Развивать координацию движений.
- Описание.** Ребёнок попеременно надувает и сглатывает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.
- Обратите внимание!** Губы сомкнуты.

14. «ХОМЯК»



Языком давить стараюсь,
В щёку сильно упираюсь.
Раздалась моя щека,
Как мешок у хомяка.

- Цель.** Развивать проволочные движения языка. Укрепить мускулатуру языка и щёк.
- Описание.** Язык попеременно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.
- Обратите внимание!** 1. Рот закрыт. 2. Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, то можно: а) имитировать движение языка сосисой, ватной на шпатель. Вести сосиску в рот и сделать упор с внутренней стороны сначала в одну, а затем в другую щёку; б) контролировать движение языка, приложив пальчики снаружи щёк.

24. «ЛОПАТОЧКА»



Поперёк улыбки лёг —
Отдышат язычок.

- Цель.** Выработать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащем на нижней губе.
- Описание.** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 6-10.
- Обратите внимание!** 1. Губы растянuty в улыбку. 2. На показываемый край языка на нижнюю губу касаются уголков рта. 3. Не высунуть язык далеко — он только накрывает нижнюю губу. 4. Вокруг края языка удерживается «Шпатель губами по языку» (№ 19).

- Внимательно прочитайте описание упражнения. Попробуйте выполнить его перед зеркалом.
- Каждое упражнение выполняется по 5 раз.
- Гимнастика проводится ежедневно по 5-10 минут.
- Упражнения выполняются сидя перед зеркалом (достаточно настольного зеркала 15*15 см.), в спокойной обстановке, при достаточном освещении.

	1. «Заборник» Улыбнуться, с напряжением обжать сомкнутые зубы	
	2. «Дудочка» С напряжением выткнуть вперёд губы (губы сомкнуты).	
	3. «Окошко» Широко открыть рот — «жарко». Закрыть рот — «холодно».	
	4. «Шарик» Надувать щёки. Удерживать под счёт до 5. Выпустить воздух.	
	5. «Чистим зубки» Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка с внутренней стороны «почистить» попеременно нижние и верхние зубы.	
	6. «Часики» Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить из одного уголка рта в другой, как маятник часов.	

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально-речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания)

Ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.



Развитие мелкой моторики

Развитию мелкой моторики на коррекционных занятиях уделяется особое внимание т.к. этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, формированию графических навыков. Развитие движения пальцев готовит платформу для дальнейшего развития речи. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Пальчиковая гимнастика должна занимать прочное место в занятиях с детьми.

