МБДОУ №53 «Росточек»

«Здоровьесберегающие технологии

в коррекционной работе учителя- логопеда»

(Мастер-класс для воспитателей)

 Подготовила:

Учитель-логопед Русакова О.В.

г. Мытищи, 2022 г.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ЛОГОПЕДА ДОУ**

1. **Мышечная релаксация.**

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.

*Описание основных упражнений.*

Логопед: На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать.

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя, все занятия мы будем начинать с позы покоя.

*Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.*

«На пляже». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим… Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем…

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены.

«Кораблик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени…

Напряженье улетело, и расслабилось все тело…

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

«Шарик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

 «Любопытная Варвара».

Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...

 А потом опять вперед - тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.

 А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

 Возвращается обратно - расслабление - приятно! Шея не напряжена и расслабленна...

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!

 Возвращается обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслабленна...

*Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка.*

(Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника расслабления подсказываются рифмованным текстом).

«Лягушки»

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – и перестану, но нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены.

 «Орешек»

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем,

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

«Горка»

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю.

Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

*Общее мышечное и эмоциональное расслабление*.

Логопед:

Все умеют танцевать, бегать. Прыгать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке… На зеленой мягкой травке…

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее:

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать - вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

Дети встают и хором с логопедом поизносят:

Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.

*Формулы правильной речи.*

Логопед:

Каждый день, всегда, везде, на занятиях, в игре

Ясно, четко говорим, потому что не спешим.

Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!

И легко нам говорить, и не хочется спешить.

Так спокойно, так приятно. Говорим - и всем понятно.

Данные занятия помогают стать ребятам более спокойными и работоспособными. Благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.

Упражнение «Кулачки»: Руки на коленях, кулачки сжаты, / Крепко, с напряженьем, / Пальчики прижаты./ Пальчики сильней сжимаем/ Отпускаем, разжимаем./ Знайте, девочки и мальчики:/ Отдыхают ваши пальчики!

1. **Дыхательные методики и упражнения.**

*Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия голоса.*

 «Игрушки сели на качели»

Дети лежат на спине – на животе у них игрушки. Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

 «Кошечка спит».

Дети лежат на спине в состоянии расслабленности и делают несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем полностью выдыхают и начинают выполнять трёхфазное дыхание.

 «Футбол».

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

 «Снегопад». Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее.

 Снег, снег кружится, белая вся улица!

Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.

 «Бабочка».

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ним русскую народную поговорку:

Бабочка - коробочка, полети на облачко,

Там твои детки — на березовой ветке!

Затем подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

 «Шторм в стакане».

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

 «Задуй свечу».

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

*Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале гласных и согласных звуков.*

 «Гудок паровоза».

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

 «Полет самолета».

Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

 «Царство ветров».

Дети, изображая ветры (северный – холодный, южный – тёплый, восточный – усиливающийся, западный – затихающий), пропевают звуки разные по высоте, силе, тембру, громкости, модуляции.

Звук У – холодный северный ветер. Звук завывающий (низко).

Звук И – южный тёплый ветер. Звук радостный (высоко, звонко, ровно).

Звук А – ветерок потеплее, восточный, оттуда, где солнышко просыпается. Звук усиливается.

 Звук О – западный, оттуда, где солнышко ложится спать.

Звук затухающий от сильного к слабому.

 «Жук»

Игрушка жука (или другого летающего насекомого) на длинной нитке (25см), лежащая в яйце (от киндер-сюрприза). дети открывают яйца, а мамы за нитку поднимают жуков. Жуки улетают, а дети пытаются дотянуться и поймать их двумя руками. Жуки летают со звуком «Ж»- мамы и ведущий демонстрируют звук, побуждая детей к подражанию.

*Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слогов.*

 «Умный молоток».

 Дети произносят звукоподражание «тук-тук», имитируя забивание гвоздя, в темпе и ритме режима работы.

 «Паровоз».

Дети друг за другом выстраиваются «паровозиком». Начинают движение со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик» то ускоряет, то замедляет движение и соответственно речевое сопровождение.

 «Дрова».

Х: «На зиму дрова пилили –З-з-з»

И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с пилой – вперед, назад.

«Мы дрова кололи вместе топором –Ух!»

И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с топором - вверх (вдох), вниз (на выдохе «Ух»).

*Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слов, предложений и фраз.*

 «Далеко-высоко».

Логопед. Куда, птицы, летели?

Дети. Далеко-о-о-о!

Логопед. Как, птицы, летите?

Дети. Высоко-о-о-!

Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длинном выдохе.

 «Обратный счет».

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Для самоконтроля ладонь ребенка лежит на грудной клетке, ощущая ее подъем при вдохе:

- десять, девять;

- десять, девять, восемь;

- десять, девять, восемь, семь;

- десять, девять, восемь, семь, шесть.

 «Считалочка».

Произносим считалку. Контроль над дыханием: вдох расходуется не в паузах, а только на очередное сочетание слов.

Как за нашим за двором (Вдох.)

Стоит чашка с творогом, (Вдох.)

Прилетели две тетери, (Вдох.)

Поклевали, улетели. (Вдох.)

Поклевали, улетели, (Вдох.)

На лугу зеленом сели. (Вдох.)

Наращивание слов в предложении.

Светит солнышко. (Вдох.)

Светит ясное солнышко. (Вдох.)

Ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

Очень ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

1. **Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционную гимнастику следует всегда начинать с отработки основных движений и положений губ, языка, необходимых для четкого, правильного произношения всех звуков.

Основной комплекс.

1.Открыть рот и подержать открытым (а – а – а – а), закрыть.

2. «Заборчик» - губы в улыбке, видны верхние и нижние зубы.

3. «Хоботок» - губы вытянуты вперёд трубочкой.

4. «Лопатка» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10 – 15 секунд.

5. «Иголочка» - рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперёд. Чередовать «Лопатка» - «Иголочка».

6. «Часики» - рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

7. «Качели» - движение языка: нос – подбородок.

- Для постановки каждой группы звуков применяются определённые упражнения.

Для шипящих (ш, ж, ч, щ)

1. «Вкусное варенье»

Цель: Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука [ш].

 Описание. Слегка приоткрыть рот и широким краем языка облизать нижнюю губу, делать языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

2. «Гармошка»

Цель: Укрепить мышцы языка. Растягивать подъязычную уздечку.

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к верхнему нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки.

3.«Фокус»

Цель: Вырабатывать подъём языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

4. «Чашечка»

Цель: Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

Описание. Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

5. «Приклей конфетку»

Цель: Учить удерживать язык вверху.

Описание. Положить широкий язык на нижнюю губу. На кончик языка поместить тоненький кусочек ириски, приклеить конфетку к небу за верхними резцами.

- Успешно применяются «Сказки о Весёлом язычке», включающие в себя целый комплекс упражнений и сказкотерапию (приложение).

1. **Движения пальцев руки.**

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с палочками ;

- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковый массаж;

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;

- пальчиковый алфавит;

- пальчиковый театр;

- театр теней.

 *«Массаж пальцев».*

 (массируется каждый пальчик поочередно)

Мышка мыла – мыла лапку:

каждый пальчик по-порядку.

Вот намылила большой,

Сполоснув его водой.

Не забыла и указку,

Смыв с него и грязь, и краску.

Средний мылила усердно-

Самый грязный был, наверно.

Безымянный терла пастой,-

Кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла-

Очень он боялся мыла!

*Статические упражнения*

 «Кошка».

Исходное положение. Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.

Маленькая кошка

 Села у окошка.

 Хвостиком играет,

 Мышку поджидает.

*Динамические упражнения*

 «Семья».

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

*Итоговые сказки*

 «Путешествие человечка».

 (\*) – показ соответствующей картинки)

Жил был человечек (рукой изображаем человечка, \*) и построил он себе дом (\*). Домик получился красивый с высокой трубой (\*) на крыше. Вокруг дома построил он забор с воротами (\*). Возле дома человечек посадил цветы (\*), они раскрывали свои лепестки утром и закрывали вечером. Над цветами кружили пчёлы (\*), они жужжали и собирали цветочный сок.

Человечек жил один-одинёшенек, и пошёл он по свету друзей искать. Шёл-шёл, встретил птичку (\*) и говорит: "Птичка-птичка, давай дружить!" Но птица ничего ему не сказала, взмахнула крыльями и улетела.

Пошёл человечек дальше и увидел рыбу (\*). Но рыбка не захотела дружить с человеком, плеснула хвостиком и уплыла. А он пошёл дальше и встретил лошадку (\*). "И-го-го", - сказала лошадка, - давай с тобой дружить, человек, я буду помогать тебе перевозить тяжёлые грузы". И человечек с радостью согласился. Дальше пошли они вместе: человек и лошадка.

Шли-шли, а навстречу им - собака (\*). "Ав-ав, возьми меня с собой, человек, я буду тебя охранять". И пошли они дальше втроём: человек, лошадь и собака. Идут и видят - коза пасётся в поле: "Ме-ме, давай дружить, человек, я буду поить тебя вкусным молоком". Дальше пошли они вчетвером: человек, лошадь, собака и коза. Идут и слышат жалобное мяуканье. Оказалось, что это кошка (\*): "Мяу-мяу, возьми меня с собой, человек, я буду мышей (\*) пугать, чтобы они ничего не могли погрызть".

Согласился человечек, и пошли они дальше: человек, лошадь, собака, коза и кошка. Пришли к реке (\*), а переправиться через неё не могут: мостика (\*) нет. Построили они тогда все вместе мостик, перешли на другой берег, и увидел человек свой домик с трубой, из которого он ушёл когда-то. Построил человек для своих друзей сарай (\*), и стали они вместе жить-поживать и друг другу помогать.

*Дидактические пособия для развития мелкой моторики.*

- «Весёлый ёжик»;

- «Волшебный башмачок»;

- «Ромашка»;

- «Занимательные дощечки»;

- «Дидактический стол» - стол, поверхность которого оформлена в виде какого-либо сюжета. Чтобы сюжетная картинка была полной, необходимо дополнить недостающие элементы (завязать бантик, прикрутить колёса- пробочки к машине, закрыть замок – крючок на домике);

*Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью «сухого бассейна».*

Пальчиковый массаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

 «Горох»

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску сыпали горох

И пальцы запустили,

Устроив там переполох,

Чтоб пальцы не грустили

 «Фасоль»

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем не соль,

А разноцветная фасоль.

На дне — игрушки для детей,

Мы их достанем без затей.

«Тесто»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

Месим, месим тесто,

Есть в печи место.

Будут-будут из печи

Булочки и калачи.

 «Зарядка»

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать.

 «Напрягаем пальцы»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

Только уставать начнем, Сразу пальцы разожмем,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжем.

 «Пальцы играют»

Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

 *Тренажер пальцевых прописей*

Представляет собой лист ватмана с нарисованными на нем яркими линиями, узорами, которые, с одной стороны фиксируются на жесткой поверхности, с другой– прикрываются тонкой прозрачной пленкой. Упражнения выполняются только в положении телесно-моторной свободы, достигаемой в режиме телесной вертикали. Ребёнок «прописывает» пальчиком узоры и линии

1. **Физкультурные минутки.**

Двигательно-речевые физкультминутки

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать! А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем. Как упрямые все дети, скажем: «Нет!» - на все на свете. А теперь мы приседаем и колени разгибаем. Ноги до конца сгибать! Раз — два - три - четыре - пять. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! Мы размяться были рады, но пора опять за парты.

 «Наши ручки»

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Сказки- зарядки.

Физкультурные сказки

 «Колобок»

Испекла баба колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал-полежал, да и в лес убежал. Катится колобок по лесу, катится …

Показываем, как катится колобок:

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3 раза).

А навстречу ему медведь. Идёт, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает.

Показываем медведя:

И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, руки скользят по туловищу – правая вниз, левая на пояс; 2 – и.п. То же в другую сторону (3 раза).

Обрадовался медведь. Хоть и на один зубок колобок, а всё ж не каждый день еда сама в рот просится.

- Колобок, колобок! Я тебя съем!

- Не ешь меня. Я тебе песенку спою!

( Дети поют песенку колобка).

Покатился колобок дальше …

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2 – вперёд, 3-4 – назад (3-4 раза).

Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем (по 4 раза в каждую сторону).

- Колобок, колобок! Я тебя съем!

- Не ешь меня, я тебе песенку спою!

Спел колобок песенку зайцу и покатился дальше. Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет.

И.п. – ноги вместе, руки в сторону. 1 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3 – мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой; 4 – и.п. (3-4 раза).

- Колобок, колобок! Я тебя съем!

- Не ешь меня, я тебе песенку спою!

Спел колобок песенку волку и покатился дальше.

А вот с лисой колобок в нашей сказке не встретился, чему и был очень рад!

И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте (2-3 минуты).

 «Репка»

Наступило тёплое весеннее утро.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой на счёт 1-2-3-4 вправо, затем влево.

Ветер разогнал на небе тучи.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками вперёд-назад (1 – 2 минуты)

А теперь – внимание! Начинается наша сказка.

Вскопал дед грядку, посадил репку. Выросла репка маленькая – премаленькая. Ищет дед репку, ищет – не найдёт.

И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны. Вращения кистями рук вперёд-назад. То же, вращение кулаками (1 – 2 минуты).

Позвал дед бабку. Прополола бабка грядку. Ищут-ищут – не найдут репку.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклон вперёд, коснуться левой ноги; выпрямиться; наклон вперёд, коснуться правой ноги; выпрямиться (2-3 раза).

Позвали внучку. Принесла внучка лупу. Ищут-ищут – не найдут репку.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. (2-4 раза).

Позвали Жучку. Ищут-ищут – не найдут.

Вылезает из норки мышка:

- Вашу репку я нечаянно съела!

Обрадовались внучка и Жучка, бабка и дедка:

- Всё-таки нашлась наша репка!

И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки (1 минута).

Ходьба (растём большими), вытянув руки вверх и потягиваясь. Вдох носом, выдох ртом.

1. **Гимнастики для глаз**

*Отдельные упражнения*

 «Филин».

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

 «Метелки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

*Комплексы упражнений с речевым сопровождением*

“Лиса”.

Са– Са– Са () Сы– сы– сы (глаза “моргают”)

Вот идет лиса. Хвост пушистый у лисы.

Су– су-су () Са– Са-са (глаза закрыты)

Видим мы лису. Лисонька-краса.

Глазки открываются -

Дети улыбаются.

“Весёлая неделька”

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

1. **Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления)**

Игра «Это правда или нет».

Цель игры: развитие слухового внимания. Дети должны внимательно послушать стихотворения, попытаться заметить неточности, ошибки. Это правда или нет?

Теплая весна сейчас. Виноград созрел у нас. Конь рогатый на лугу летом прыгает в снегу. Поздней осенью медведь, любит в речке посидеть. А зимой, среди ветвей, «га-га-га» - пел соловей. Быстро дайте мне ответ - это правда или нет?

Это Оленьке известно: что взяла клади на место! Только девочка мала: забывает, где взяла. На кроватку ставит кружку, на паркет кладет подушку. Прячет ботики в буфет. Все на месте или нет? Если мама промолчала, надо делать все сначала: На буфет нести подушку, на паркет поставить кружку, Сунуть ботики в кровать. Кажется не так опять? Оля смотрит виновато: нет, стояло все не там... Помогите ей, ребята, все расставить по местам.

Игра «Запомни картинку».

Цель игры: развитие произвольной памяти.

Для игры заранее заготавливается 10-15 любых картинок. На каждой картинке должен быть изображен один предмет. Игру можно провести как соревнование между несколькими детьми. Играющие рассматривают картинки 2-3 минуты, потом картинки убираются, и все называют те картинки, которые они запомнили. Выигрывает тот, кто последним вспомнит картинку, еще не названную другим.

 Игра «Скороговорки разной длины».

Цель игры: развитие слуховой памяти.

Детям предлагается повторить за ведущим наизусть скороговорки, в которых количество слов увеличивается в прогрессии: Наш Полкан попал в капкан (5 слов). Три свиристели еле-еле свистели на ели (7 слов).

Грабли - грести, метла - мести, весла - вести полозья - ползти (8 слов). В поле затопали кони. От топота копыт пыль по полю летит (11 слов).

Игра «Пары слов».

Цель игры: развитие произвольной памяти, логического мышления. Ребенку предлагается запомнить несколько слов, предъявляя его в паре с другим. Например, кошка - молоко, мальчик - машина, стол - пирог и другие. Ребенку предлагается запомнить все другие слова из каждой пары. Затем называется первое слово, а ребенок должен вспомнить и назвать второе слово. Задание можно усложнять, увеличивая пары слов и подбирая пары слова с отдаленными смысловыми связями.

1. **Логопедическая ритмика.**

Используются отдельные упражнения и игры, либо проводится комплексное логоритмическое занятие.

*Отдельные упражнения и игры*

 «Куда?»

 (работа над интонацией).

Куда? (резко вверх)

Остановитесь! (Стоп! – закрутка).

Куда? Куда?

Вернитесь! (требовательный жест рукой к себе).

Не смейте убегать! (естественное движение).

 «Говорим вместе»

 (работа над темпом речи)

По лестнице вверх тихо иду.

С лестницы вниз быстро бегу.

Дети представляют, как поднимаются по лестнице вверх, показывают движения на месте, высоко поднимая ножки, согнутые в коленях. Быстро бегут в круг.

**9. Игра**

- Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов товарищей: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

- Во время фронтального опроса используются игры с мячом или воздушным шариком: ребенок ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

- Использование элементов театрализации с появлением литературных или театральных героев.

 ***Дидактические игры***

Дидактические игры с предметами

«Кто что слышит?»

[Дидактическая задача: развивать слуховое внимание, умение обозначать словом звуки (звенит, шуршит, играет, трещит и др.); развивать сообразительность, выдержку.

 Настольно-печатные игры

**Сопряженная гимнастика** способствует не только развитию мелкой моторики рук, но и лучшей координации движений. Упражнения объединены простым сюжетом, что и позволяет назвать их театром пальчиков и языка.

 Эффективно знакомство и работа с куклой «Молчухой» (вязаная кукла с большим открывающимся ртом и двигающимся языком), которая очень мало разговаривает, потому что плохо произносит звуки. Ребёнок, прослушав сказку про Молчуху, соглашается научить куклу правильно проговаривать звуки. Он сам разучивает необходимые артикуляционные упражнения, а затем, манипулируя язычком Молчухи как варежкой, помогает ей выполнять упражнения. В дальнейшем Молчуха «обучается» не только статическим упражнениям, но и динамическим сопряжённым упражнениям.

Следующая кукла «Болтуха» помогает ребёнку запоминать и повторять сначала короткие, а потом и длинные сказки, основанные на сопряжённой гимнастике. Эта же кукла помогает следить за темпом и ритмом речи.

Хорошо подружившись с этими куклами, ребёнок знакомится с их друзьями: куклой-марионеткой, куклами-героями разных сказок. Используются кукольный театр, настольный театр, пальчиковый для автоматизации звуков, развития диалогической речи и в разных других направлениях речи.

Театр пальчиков и языка (сопряженная гимнастика)

Однажды пальчики пошли в лес: топ-топ, топ-топ-топ.

Имитировать ходьбу пальчиков в заданном ритме, темпе: указательным и средним, большим и указательным. Язык двигать вверх-вниз.

Подошли к опушке — ровной-ровной, гладкой-гладкой.

Ладони ребрами тесно прижать друг к другу, пальцы выпрямить. Рот открыть, язык свободно положить на нижнюю губу.

На полянке растет малина.

Ладони ребрами тесно прижать друг к другу, пальцы выпрямить, большие пальцы поднять вверх. Язык вынуть и напряженно тянуть к носу.

Собираем малину в корзину.

Переплести пальцы «корзиной». Язык — «чашечкой».

Дома сварим из малины варенье.

Большой палец правой руки поднять кверху — жест одобрения. Улыбнуться и облизать верхнюю и нижнюю губу.

Через лес (топ-топ, топ-топ-топ) вышли к реке.

Руки в стороны: плавные движения от плеч к пальцам. Плавное движение широким языком вперед-назад.

Тяжело нести корзины. Увидели лодку.

Сложить ладони «лодочкой». Руками делать волнообразные движения. Язык сложить «лодочкой» (боковые края поднять вверх). Вытягивать язык вперед и убирать назад.

Приплыли домой.

Соединить кончики пальцев (пальцы «домиком»). Язык присосать к нёбу (крыша домика).

1. **Игры с песком**

*трафаретное рисование цветным песком*

совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;

способствуют расширению словарного запаса;

помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза;

позволяют развивать фонематический слух и восприятие;

способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;

помогают в изучении букв, освоении навыков чтения и письма.

В качестве песочницы используется большой деревянный или пластиковый водонепроницаемый ящик размером 50 х 70 х 8 см.

Дно и борта (за исключением верхней плоскости досок бортов) окрашиваются в голубой цвет, они символизирует воду, а борта выше — небо.

На одну треть или наполовину песочницы заполнить чистым (промытым и просеянным), прокаленным в духовом шкафу песком.

Для организации игр с песком будет необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. В классической песочной терапии существует следующая классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин:

люди, разнообразные по полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессиям, эпохе (от первобытных до современных,) позы должны быть как динамические, так и статические;

наземные животные (домашние, дикие, доисторические);

летающие животные (дикие, домашние, доисторические);

обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);

жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох, культур и назначения);

домашняя утварь (посуда, предметы обихода, убранства стола);

деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);

объекты небесного пространства (солнце, луна, звезды, радуга, облака);

транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства);

объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);

объекты ландшафта и естественной активности Земли (вулканы, горы);

аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.);

естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.);

Итак, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

*Примеры некоторых упражнений.*

«Чувствительные ладошки» (Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевна)

Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.

Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).

Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.

- Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.

- Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.

- Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.

- Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.

- «Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

- Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.

- Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.

- Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.

- Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.

- Выложить фишками геометрическую фигуру.

- Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.

- Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.

- Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").

- Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.

- Превращать буквы "Л" в "А", "Ч" в "Т", "О" в "Я" и т.д..

- Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.

Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

Песочная аппликация. Клеем нанесите на картон рисунок и посыпьте песком. Стряхните лишнее, и у вас получится замечательная картина. Песок можно покрасить красками и высушить.

«Археология». Закопайте игрушку (ребёнок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 – 3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.

«Дорожки из песка». Покажите ребёнку. как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).

Закапывать и откапывать можно буквы, цифры, геометрические фигуры – так ребёнку будет проще их запомнить.

Игра «Назови звук» (Н.В.Дурова) Педагог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребёнка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребёнок называет выделенный звук и перекатывает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание даётся другому ребёнку и т.д. Слова: с-с-сом, су-м-м-мка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-ш-ш-шка, д-д-дом.

Игра «Найди друга» (Н.В.Дурова) Педагог достаёт из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаёт их детям.

- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.) Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).

- Как же нам узнать, где, чей братец? Для этого давайте произнесём названия животных и выделим первый звук в этих словах. - кит - [к'] – он пойдёт в гости к корове, первый звук в этом слове [к]; [к] и [к'] – братцы.

Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твёрдые – мягкие.)

Упражнение «Песочный дождик» (Н.Кузуб) Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

Игра «Какой звук лишний?»

- А сейчас животные поиграют в игру «Кто лишний?». Давайте вспомним, какие звуки издают животные? (Дети повторяют звуки.)

- А теперь я буду называть звуки (смотри игру «Кто это был?»), а те животные, звуки которых я не назову, должны будут спрятаться в песок:

- р, л, д, ж, с, т, к, м, ш (ф)

- д, в, р, с, ш, н, ж, л, х (м)

- ч, т, л, д, ш, в, ж, к (р)

- з, ш, к, п, л, д, б, с, в (ж).

Игра «Какой отличается?» (Р.Г.Голубева) Песочный человечек произносит серию слогов (ну-ну-но, сва-ска-сва, са-ша-са, зу-су-су, мы-ми-мы) и предлагает детям определить, какой слог отличается от других слогов.

Упражнение "Песочный ветер" (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

Упражнение "Необыкновенные следы".

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

Закончить игры с песком можно тоже стихами:

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!