

# МАСТЕР-КЛАСС

## «Нетрадиционные методики и здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях»

**Большакова М. С., учитель-логопед МКОУ «Талицкая СОШ № 55»**

**Цель:** применение здоровьесбережения и нетрадиционных методик в коррекционном воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:** обучить детей приёмам сохранения здоровья:

- восстановления сил,
- развития переключаемости,
- снятия напряжения,
- стимуляции работоспособности и мышления.

### Ход занятия

**Учитель-логопед:** Вы пришли на логопедическое занятие после уроков и конечно устали.

Надо учиться расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность.

Для этого мы сделаем ряд упражнений, которые приведут в порядок наше физическое и психическое состояние, снимут мышечное напряжение и зарядят положительной энергией. Давайте начнём. Вызываю участников. Займите свои места.

#### **1. Игра на понимание пространственных наречий «Команды»**

(Я буду отдавать команды, а вы их выполняете)

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

Поднимите руку, у кого нет соседа слева? Поднимите руку, у кого нет соседа справа? У кого нет соседа впереди? У кого нет соседа сзади?

- Трудно было ориентироваться, когда мы уставшие, внимание рассеянное?

#### **2. «Путешествие по телу»**

А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

*Есть на пальцах наших ногти,*

*на руках – запястья, локти,*

*Темя, шея, плечи, грудь*

*И животик не забудь!*

*Бёдра, 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.*

*Щёки, нос и две ноздри,*

*Губы зубы – посмотри!*

*Подбородок под губой*

*Вот что знаем мы с тобой!*

**3.** Давайте перейдём к нашему дыханию. Вы знаете, что дыхание может быть лечебным?

Сделаем упражнение «Очищающее дыхание». – (включаю музыку – голубая лагуна – музыкотерапия).

А заодно давайте представим, что мы в мандариновом саду, где цветут прекрасные мандарины (заранее зажигаю приготовленную аромалампу с аромамаслами: ароматерапия – мандарин и бергамот – снимает напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышает тонус, имеет противовоспалительный эффект)

«Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо.

Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты, А когда вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (показываю голубое облако: цветотерапия - голубой цвет).

Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение.

А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

Вдох — пауза, выдох — пауза».

4. А теперь смотрим на **облако** и делаем зрительную гимнастику (по кругу - 2-3 раза по часовой стрелке, 2-3 раза против часовой и лежащие восьмёрки – в разные стороны). Сделали зрительную гимнастику, сняли напряжение с глаз.

Теперь из-за облаков выглянуло **солнышко** (*показываю: цветотерапия – оранжевый цвет*) – мы встали, с удовольствием на него посмотрели и потянулись к нему руками... Отдохнули?

5. Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса (вы же много сегодня писали, наклонив головы) сделаем *релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара»*

Цель: расслабление мышц шеи.

а) Логопед - «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас и мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох— пауза.

**Любопытная Варвара**

**Смотрит влево ...**

**Смотрит вправо...**

**А потом опять вперед —**

**Тут немного отдохнет.**

**Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».**

*Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.*

б) Логопед: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно.

Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

**А Варвара смотрит вверх!**

**Выше всех, все дальше вверх!**

**Возвращается обратно —**

**Расслабление приятно!**

**Шея не напряжена**

**И рас-слаб-ле-на».**

в) Логопед: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

**А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись!**

**Возвращаемся обратно —**

**Расслабление приятно!**

**Шея не напряжена**

**И рас-слаб-ле-на».**

б. А теперь приведем в порядок мышцы речевого аппарата, губ и челюсти.

Руки и ноги не напряжённые, расслабленные. Руки на коленях.

Сделаем упражнение для губ «*Хоботок*» (*использую картинку*)

**Подражаю я слону, губы хоботком тяну.**

**А теперь их отпускаю, и на место возвращаю**

**Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны**

(губы напряглись, а теперь они стали мягкими, ненапряжёнными).

Следующее упражнение «*Лягушки*» (*показ картинки*), когда его делаем – губы напрягаем и фиксируем, затем расслабляем.

**Свои губы, прямо к ушкам,**

**растяну я, как лягушка**

**потяну – перестану, и нисколько не устану!**

**Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны....**

А теперь упражнение «*Орешек*» (*показ картинки.*) Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орех. Крепко сожмите зубы – вот так. Челюсти при этом напряглись, стали, как каменными (так мы порой делаем, когда злимся!) Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало.

**Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём.**

**Губы чуть приоткрываются....**

**Всё чудесно рас-слаб-ля-ет-ся....**

А теперь будем напрягать и расслаблять мышцы языка: упражнение «*Сердитый язык*» (*показ картинки*) - (кончик языка упирается в верхние зубы, будто хочет вытолкнуть их, напряжение неприятно. Слушайте и делайте, как я!

**С языком случилось что-то: он толкает зубы!**

**Будто хочет он за что-то вытолкнуть он зубы!**

**Он на место возвращается**

**И чудесно рас-слаб-ля-ет-ся!**

Последнее упражнение: «Горка» (*показ картинки*) – кончик языка за нижними зубами, спинка выгнута и напряжена – делаем несколько раз – язык напрягаем - расслабляем)

**Спинка языка у нас станет горочкой сейчас!**

**Я растаять ей велю – напряженье не люблю!**

**Язык на место возвращается**

**И чудесно рас-слаб-ля-ет-ся!**

7. А теперь поиграем в игру «**Маски**» (мимическая гимнастика – коммуникация, эмоциональное развитие). Под музыку вы должны изобразить мимику с картинки и передать соседу. Передали свои маски и вновь стали самими собою. Менялось ли ваше настроение?

8. Игра на развитие сенсорных и кинестетических ощущений «**Отыщи букву и определи крупу**» - в баночках разная крупа (горох, фасоль, гречка, рис, пшено, лапша, семечки арбуза) - там спрятаны буквы. Задание: на ощупь, с закрытыми (завязанными) глазами ищем пальцами букву в крупе и определяем, какая это крупа (назвать). Данный вид упражнений полезен для профилактики и коррекции дислексии и дисграфии.

9. И последними мы сделаем с вами **кинезиологические упражнения**, иначе называемые «*гимнастикой мозга*», которые помогут вам

*стать внимательными, активными,*

*снять напряжение, страх, раздражение*

*и улучшат ваши учебные достижения!*

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

**Ладонки вверх,**

**Ладонки вниз,**

**А теперь их на бочок**

**И зажали в кулачок.**

**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.

**Две весёлые лягушки**

**Ни минутки не сидят**

**Ловко прыгают подружки,**

**Только брызги вверх летят.**

**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.

**Кисть мы в кулачок сжимаем,**

**А другую разжимаем**

**А потом их поменяем**

**И лезгинку начинаем.**

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

**Пальчики соединяем**

**И кольцо мы получаем:**

**1/2 1/3 1/4 1/5**

**Поздоровались пальцы опять!**

**1/5 1/4 1/3 1/2**

**Закрепили кольца-слова!**

**Итог занятия:** Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность, теперь мы сможем приступить к учебным упражнениям.

**Будьте всегда здоровы! Успехов Вам!**

## Анализ занятия

На занятии использованы следующие нетрадиционные методики и здоровьесберегающие технологии:

1) **Ориентация в пространстве и собственном теле** – активизирует нервные процессы, обостряет внимание, кинетическую память.

2) **Дыхательная гимнастика** – упражнение «**Очищающее дыхание**» - стимулирует работу мозга, регулирует нервно - психические процессы, в упражнении используются

3) элементы **ароматерапии** – ингаляция через аромалампу аромасел бергамота и мандарина - снимает напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышает тонус, имеет противовоспалительный эффект),

4) **Цветотерапия (хромотерапия)** – использование цвета в лечебных целях, цветовая медитация (то есть созерцание цвета в какой-то временной отрезок). Так, в данном случае *голубой (облако)* - успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие, подавляет воспалительные процессы, оказывает благотворное воздействие при нервных расстройствах, усталости, бессоннице – оказывает успокаивающее действие на ЦНС, приводя человека в состояние внутреннего покоя. *Оранжевый цвет (солнце)* оказывает укрепляющее действие на жизнеспособность организма, снабжает энергией внутренние органы (селезёнку, поджелудочную железу), укрепляет органы дыхания, способствует очищению сосудов, улучшает настроение, снимает депрессию).

Кроме того, на облаке была выполнена 5) **зрительная гимнастика** - которая снимает напряжение с глаз, способствует тренировке зрительно-моторной координации.

6) **Релаксирующие упражнения**, снимающие напряжение с области шеи и мышц артикуляционного аппарата в сочетании 7) с **артикуляционной гимнастикой**.

Использовалась музыка – 8) **элементы музыкотерапии**.

9) **Мимическая гимнастика** способствует коммуникации, эмоциональному развитию, раскрепощённости.

10) Игра «Отыщи букву, определи крупу» – развивает **сенсорику, кинестетические ощущения**, служит для профилактики и коррекции дислексии и дисграфии.

11) **Кинезиологические упражнения** на межполушарное взаимодействие («гимнастика мозга») помогут активизировать различные отделы коры ГМ или корригировать проблемы в различных областях психики. Даже Клеопатра

использовала эти упражнения, для молодости и красоты, чтобы поддерживать свой мозг в активном состоянии, потому что, поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

**Спасибо за внимание! Всем желаю здоровья, успехов и творчества!**



## Использованная литература

1. Нетрадиционные методики в коррекционной педагогике. / Составитель М. А. Поваляева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 349 с.
2. Выготская, И. Г. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: книга для логопеда. / И. Г. Выготская, Е. Л. Пеллигер, Л. П. Успенская. - М. : Просвещение , 1993. - 223 с.
3. Крупенчук, О. И. Научите меня говорить правильно! Пособие по логопедии для детей и родителей. / О. И. Крупенчук. - Спб. : Издательский дом «Литера», 2001. - 208 с.
4. Программа нейропсихологического развития и коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. / Составитель А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк.
5. Оздоровительные и реабилитационные мероприятия в учреждениях системы образования на основе применения аромамасел: Методические рекомендации. – Новокузнецк, 2003. – 40 с.
6. Узорова, О. В. Пальчиковая гимнастика. / О. В. Узорова, Е. А. Нефёдова. - М., Аст, Астрель, 2002. – 94 с.
7. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2002. - 80 с.