

# Мастер-класс «Нетрадиционные методики и здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях»

Четвергова Наталия Александровна учитель-логопед

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

## **Задачи:**

- обучить детей приемам сохранения здоровья:
- восстановления сил,
- развития переключаемости,
- снятия напряжения,
- стимуляции работоспособности и мышления.

## **Ход занятия.**

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.

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

(Я буду отдавать команды, а вы их выполняете)

Встань со стула. Подними руки вверх. Отведи в стороны. Опустив 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» . – (включая 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. Вы-прямите 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».*

6. 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!*

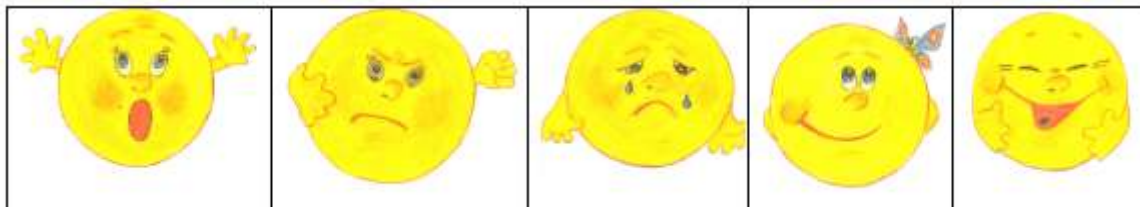
Последнее упражнение: **«Горка»** (показ картинки) – кончик языка за нижними зубами, спинка выгнута и напряжена – делаем несколько раз – язык напрягаем - расслабляем)

*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 (ладонка). 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 аромамасел 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 НС, 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.

8. Использовалась музыка – 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!**