

МАСТЕР-КЛАСС

«Нетрадиционные методики и здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях»

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: 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. Опусть 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 ароматическими маслами: 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».

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!

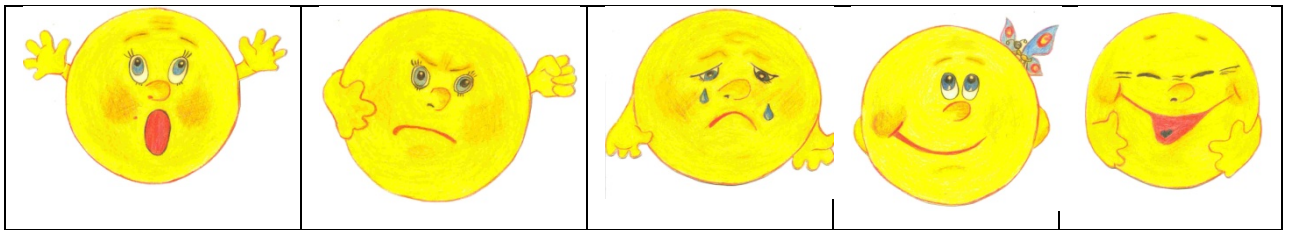
Я растаять ей велю – напряжение не люблю!

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.

Ладони вверх,

Ладони 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 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 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. Пеллингер, 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.