|  |
| --- |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ф.М. Достоевского с углубленным изучением английского языка» г. Старая Русса Новгородской области   |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 175204, Новгородская область, г. Старая Русса, пер. Комсомольский д. 1/38тел. 8 (81652) 5-24-94enms@yandex.ru | СП ДО «Ручеек»  |

  |  |

## Мастер-класс

##  «Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях»

##

## Подготовила:

## учитель-логопед

## Барабанова С.М

## Старая Русса 2024 год

## Мастер-класс «Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях»

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в коррекционном образовательном процессе.

**Задачи:**

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

**Ход мастер - класса.**

Для того, чтобы наши дети во время обучения не уставали, а если и устали, то необходимо научиться расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность. Для этого мы сделаем ряд упражнений, которые помогут привести в порядок 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. Опусти 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, грудьИ животик не забудь!Бёдра, пятки, двое стоп,Голень и голеностоп.Есть колени и спина,Но она всего одна!Есть у нас на головеуха два и мочки две.Брови, скулы и виски,И глаза, что так близки.Щёки, нос и две ноздри,Губы, зубы – посмотри!Подбородок под губойВот 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 центp 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 лежачие 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 ВарвараСмотрит 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 напряженаИ 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 напряженаИ 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 возвращаюГубы 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 лягушкапотяну – 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 возвращаетсяИ 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 возвращаетсяИ 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.

Ладошки вверх,Ладошки вниз,А теперь их на бочокИ 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 лягушкиНи минутки не сидятЛовко 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 разжимаемА потом их поменяемИ лезгинку начинаем.

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

Пальчики соединяемИ кольцо мы получаем:1/2 1/3 1/4 1/5Поздоровались пальцы опять!1/5 1/4 1/3 1/2Закрепили кольца-слова!

**Итог занятия.** Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность.

Будьте всегда здоровы! Успехов Вам!