

Консультация для родителей «Использование здоровьесберегающих технологий для развития речи ребенка в домашних условиях»

Уважаемые **родители**, как вам уже известно, что в настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние **здоровья детей**. Вырастить **здорового ребенка – вот самое главное**, что необходимо сделать нам с вами. Ведь полноценное физическое **развитие и здоровье ребенка** – это основа формирования личности.

Я предлагаю вам познакомиться и самим научиться некоторым упражнениям, которые **использует** логопед в коррекционной работе с вашими детьми для **развития их речи** и для укрепления их **здоровья**. для того, чтобы в дальнейшем вы могли сами применять и **использовать эти упражнения дома**, для сохранения **здоровья ваших детей**.

А начнем мы с вами с речевого дыхания.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для **здоровых детей**, чтобы сохранить это самое **здоровье**.

ПОМНИТЕ!

Только **здоровый ребенок** может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом каждой клеточки организма. стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. дополняет любое лечение (*медикаментозное, физиотерапевтическое, гомеопатическое*) **развивает** ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать (*показать **ребенку**, как поднимается животик*). Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «*Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос*». Я предлагаю вам самим проделать это, на первый взгляд простое упражнение. (*повторяют это упражнение 4-5 раз*). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. **Используются** упражнения с сопротивлением, когда вы кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течении 1-2

секунды. Так ребёнок учится задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

При проведении дыхательной гимнастики нам с вами необходимо соблюдать следующие требования:

- Занятия можно выполнять ежедневно, но не более 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей, во избежание головокружений продолжительность упр. должна быть 3-4 раза.

- Проводить занятия необходимо в хорошо проветриваемом помещении, Обязательно до еды, можно во время утренней гимнастики.

- Нагрузка на **ребенка** должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и **усложнения упражнений**. (например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый)

- Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот.

- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.

- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе.

- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

- Все упражнения выполнять в игровой форме.

- Сдувать предмет можно с ладони, со стола или с твердой поверхности – картонный цветок, или дуть на предмет, привязанный к ниточке.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, синусит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции

Вы все наверное обратили внимание на то, что дети приходя из детского сада домой, сразу бегут к телевизорам, берут в руки гаджеты или просят включить компьютер или ноутбук, чтобы провести за этими приборами свое свободное время. Поэтому не для кого не секрет, что в век информационных **технологий** организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на **здоровье**. Всем известно, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ. Нам с вами важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и **здоровье в целом**. Одной из форм работы по профилактике и

коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов **оздоровления детей**, она относится к **здоровьесберегающим технологиям**.

Эта гимнастика предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, несет общее **оздоровление** зрительному аппарату.

При выполнении гимнастики следует соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки, если их **ребенок носит**;
- сидеть (*стоять*) прямо, не напрягаясь расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить внимание на глазах;
- после выполнения упражнений хорошо потянуться, и часто поморгать.

Зрительную гимнастику с **ребенком** вы можете проводить в стихотворной форме, вы читаете а **ребенок выполняет движения**, согласно тексту. А сейчас, а сейчас, всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем
И опять их открываем.

Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.

Головою не вертите,
Влево посмотрите,
Вправо поглядите.

Глаза влево, глаза вправо -
Упражнение на славу.

Глаза вверх, глаза вниз,
Поработайте, не ленитесь!
И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закройте руками

В игровой форме следить за полетом бабочки или птички, или за простым фонариком-лазером:

Раз, два, три, четыре, пять,
-будем бабочку искать.

Поиграть она хотела и
наверх, вдруг полетела.

Раз – налево, Два – направо,
Три – наверх, Четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрит,

чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше, тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
убедитесь вы сейчас.

Артикуляционная гимнастика.

- это система упражнений для органов **речи**, является зарядкой для артикуляционных мышц.

При благоприятных условиях воспитания усвоение звуковой системы языка происходит к 4-5 годам: правильное звукопроизношение, становление интонационной стороны **речи**, умение передать интонации вопроса, просьбы, восклицания.

Но в речимных детей 4-5 года жизни отмечаются речевые нарушения: дошкольники неверно произносят шипящие (ш, ж, ч, щ, сонорные (р, рь, л, ль, некоторые звуки пропускают, искажают... Требуется совершенствование и интонационная сторона **речи**, необходима работа над **развитием** артикуляционного аппарата ребёнка и над формированием таких элементов звуковой культуры, как темп, дикция, сила голоса.

В формировании произношения, в уточнении артикуляции звуков, в вызывании их по подражанию и в постановке – огромную роль играет артикуляционная гимнастика.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (*нервную проводимость*);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (*напряжённость*) артикуляционных органов.

Важно не количество упражнений, а качество их выполнения.

1. Артикуляционную гимнастику необходимо проводить ежедневно (3-5, 7-10 мин, для того, чтобы формируемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.

2. Выполнять гимнастику необходимо перед зеркалом.

3. Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.

4. Вначале артикуляционные движения выполняются медленно, неторопливо, постепенно по мере овладения ими, темп артикуляционной гимнастики увеличивается.

5. Комплекс артикуляционной гимнастики необходимо **усложнять** и расширять новыми упражнениями.

6. Каждое упражнение выполнять от 5 до 20 раз.

7. Желательно выполнять артикуляционные упражнения под счет, под стихотворные сопровождения.

И всё это нужно делать легко, непринужденно, в игровой форме, заинтересовывая ребёнка, не превращая занятия в нудные тренировки.

Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите **ребенку его достижения** («*Видишь, язык уже научился быть широким*», подбодрить («*Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься кверху*»).

КАЧЕЛИ

Язычок вверх и вниз –

На качели сел Денис.

Вот качели высоко,

Вот качели низко.

До чего же хорошо,

Весело Дениске!

Бегемотики

Рот пошире открываем,

В бегемотиков играем:

Широко раскроем ротик,

Как голодный бегемотик.

Закрывать его нельзя,

Да пяти считаю я.

А потом закроем рот-

Отдыхает бегемот.

Бегемотики

Рот пошире открываем,

В бегемотиков играем:

Широко раскроем ротик,

Как голодный бегемотик.

Закрывать его нельзя,

Да пяти считаю я.

А потом закроем рот-

Отдыхает бегемот.

Одной из нетрадиционных логопедических **технологий** является Су – Джок терапия.

В коррекционно - логопедической работе приемы Су - Джок терапии **используются** в качестве массажа для **развития** мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком и кольцом.

С помощью шаров – «**ежиков**» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на **развитие** мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя **развитию речи**.

Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов.

Посмотрите – ка, ребята, на столе лежат ежата!
Никуда не убегают, вас, детишки, поджидают!
Поскорее их берите, на ладонь свою кладите!
С ними будете играть, свои ручки **развивать!**
Чтобы с ёжиком поладить, нужно ёжика погладить!
По ладошке покатайте и иголки посчитать!

Достоинствами Су – Джок терапии являются:

-высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;

-абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

-универсальность - Су – Джок терапию могут **использовать** и педагоги в своей работе, и **родители в домашних условиях**.

-простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков.

Из вышеуказанного следует сделать вывод, **использование** Су – Джок терапии способствует коррекции речевых нарушений у детей. Стимулируются речевые зоны коры головного мозга. **Развивается** координация движений и мелкой моторики. **Развивается** произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности. Осуществляется благоприятное **оздоравливающее** воздействие на весь организм.

Таким образом, если вы, **родители**, будете уделять несколько минут в день своему **ребенку** и **использовать** с ним в игровой форме предложенные **технологии**, мы с вами можем добиться более быстрого эффекта в **развитии не только речи ребенка**, но и укрепить **здоровье** всего организма в целом.

