

*Использование нетрадиционных методов и приёмов здоровьесбережения
в логопедической практике
(методические указания)*

*Т.А.Магаленцева,
учитель-логопед*

В своей логопедической практике помимо общепринятых артикуляционных и пальчиковых упражнений применяю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей школьного возраста. К таким нетрадиционным формам относятся **биоэнергопластика и дыхательно-голосовая гимнастика**.

Биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными:

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу.

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Под любое артикуляционное упражнение педагог может самостоятельно подобрать разнообразные движения руки. Важно не то, что именно будет делать ребенок, а то, как он это делает.

Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику всего организма, развивают самоконтроль и произвольность. Необходимо отметить, что регулярное выполнение дыхательных упражнений является также профилактикой острых респираторных заболеваний.

Данный комплекс упражнений **может выполняться не только логопедом, но и воспитателем, учителем на коррекционном часе, самоподготовке, а также дома родителями**. Упражнения выполняются с постепенным наращиванием темпа и усложнением. Необходимо отметить, что регулярное выполнение дыхательных упражнений является также профилактикой острых респираторных заболеваний.

Приведу примеры некоторых простых, но эффективных упражнений.

1. Дыхательное упражнение «Ракета». Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони вместе, плотно прижаты друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2- 3 раза.

2. «Болтушка» - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5-7 секунд.

3. Чередование «Улыбки», «Трубочки», «Рупора», «Окошка».

«Улыбка» - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колючки.

«Трубочка» - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3-5 раз.

«Рупор» - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.

«Окошко» - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.

4. «Лошадка цок-цок» («цоканье» языком) - прямые руки подняты верх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.

5. «Накажем непослушный язычок» - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

6. «Качели» - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В младшем школьном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).

7. «Часики» - в младшем школьном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.

8. «Змейка». Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - "жалом" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в младшем школьном возрасте 3 -5 раз.

9. «Ножницы» – упражнение выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.

10. «Крокодил». Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: при закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5 раз.