Логопедические занятия – стимул в формировании здорового образа жизни детей

Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Формирование здорового образа жизни дошкольников на занятиях логопеда осуществляется через использование следующих здоровье сберегающих технологий:

1. Артикуляционная гимнастика.

Это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, небо.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

2. Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения – выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

3. Зрительная гимнастика.

Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики используем и как компонент общей релаксации.

4. Развитие общей моторики (физминутки, логоритмика)

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивней развивается его речь. Оздоровительные паузы – физминутки проводятся в игровой форме в середине занятия.

Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ, для детей, посещающих логопедические занятия. Сюда же можно отнести и логопедическую ритмику.

Логопедическая ритмика - это одна из форм кинезотерапии, направленная на преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

5. Развитие мелкой моторики пальцев рук.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

Движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук напрямую влияет на развитие речи. Именно поэтому пальчиковая гимнастика должна занимать прочное место в наших занятиях с детьми.

Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев.

6. Логопедический массаж и самомассаж.

Логопедический массаж – совокупность приемов механического, дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами.

Виды логопедического массажа:

1. Дифференцированный логопедический массаж используется для ослабления проявления расстройств иннервации мышц речевого аппарата. Для нормализации мышечного тонуса, увеличения объема и амплитуды артикуляционных движений, уменьшения слюнотечения.
2. Массаж язычной мускулатуры. При спастичности языка (повышенного тонуса) – применяется расслабляющий массаж. При гипотонии языка – стимулирующий. Цель – укрепить мышечный тонус.

При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Также используются:

- массаж и самомассаж лица;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)