Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 381

ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Здоровьесберегающие технологии в играх для детей»

 Подготовила:

 учитель-логопед

 Ширзай Венера Закиевна

Новосибирск

2019

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Самым емким считается определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Положительный результат сохранения и укрепления здоровья дошкольников возможен при условии совместной оздоровительной работы сотрудников ДОУ и их родителей.

Использование учителем-логопедом здоровьесберегающих технологий является одним из важнейших средств коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений тоже происходит при участии речи. Проговаривание, оречевление деятельности дает большой эффект (включаются и слуховой, и речевой, и кинестетический анализаторы).

В логопедической работе используются следующие здоровьесберегающие технологии:

***Кинезитерапия или кинезиологические упражнения***, которые развивают моторику, создают предпосылки для становления многих психических процессов.

Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

«Оладушки».

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, а левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

 Мы играли в ладушки –

 Жарили оладушки.

 Так пожарим, повернем

 И опять играть начнем.

 «Лягушка» (Кулак – ребро – ладонь).

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

 Лягушка **(кулак)** хочет **(ребро)** в пруд **(ладонь)**,

 Лягушке **(кулак)** скучно **(ребро)** тут **(ладонь)**!

***Массаж (самомассаж)*** подушечек пальцев. Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены.

Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминаем один палец.

Шел медведь к своей берлоге, мизинец

Да споткнулся на пороге. безымянный

«Видно, очень мало сил средний

Я на зиму накопил», указательный

Так подумал и пошел большой

Он на поиск диких пчел. большой

Все медведи – сладкоежки, указательный

Любят есть медок без спешки, средний

А наевшись, без тревоги безымянный

До весны сопят в берлоге. мизинец

 ***Массаж зубной щеткой***

 Дети берут в руки зубную щетку.

Я возьму зубную щетку, *растирают щеткой подушечки пальцев*

Чтоб погладить пальчики. *правой, затем левой руки, начиная с*

Станьте ловкими скорей, *большого пальца и заканчивая мизинцем*

Пальчики-удальчики!

 С. Ерошкина

 ***Игра с шестигранным карандашом «Волшебный карандашик»***

Карандаш я покачу Дети прокатывают карандаш по поверхности

Вправо-влево, как хочу! ладони.

 А. Сурикова Дети кладут карандаш на любую ладонь.

 «Проглаживают» карандаш сначала одной

 ладонью, затем другой.

 Катают карандаш по обеим ладоням.

 ***Пальчиковая гимнастика***, применяемая логопедом в непосредственно-образовательной деятельности  – одна из разновидностей технологии сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Стихотворная форма проведения пальчиковых игр – это  инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев, которые очень нравятся детям.

**Ниткография** – из тонких веревочек, шнурков, ниток для вязания выкладываем на листе бархатной бумаги узоры, предметы, буквы.

***Су-джок*** терапия, её целью является нормализация мышечного тонуса.

Прокатывать шарик между ладонями, массируя мышцы руки. Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

 Я мячом круги катаю,

 Взад-вперед его гоняю.

 Им поглажу я ладошку,

 Будто я сметаю крошку,

 И сожму его немножко,

 Как сжимает лапу кошка,

 Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

 ***Игры с мячом,*** при которых происходит повышение общего тонуса организма, развитие координированных движений рук, создается положительный настрой в процессе совместного времяпровождения семьи. Развивают у детей мышление, внимание, память, помогают закрепить речевые умения и навыки.

Игра «Из чего сделано?»

Цель: закрепление в речи детей употребления относительных прилагательных и способов их образования.

взрослый, бросая мяч ребёнку, говорит: «Сапоги из кожи», а ребёнок, возвращая мяч, отвечает: «Кожаные».

 Рукавички из меха – меховые. Шкаф из дерева – деревянный.

 Таз из меди – медный. Стакан из стекла – стеклянный.

 Ваза из хрусталя – хрустальная. Машина из металла – металлическая.

 Носки из шерсти – шерстяные. Чашка из фарфора – фарфоровая.

Сапоги из резины – резиновые. Куртка из кожи – кожаная.

Игра «Весёлый счет»

Цель: закрепление в речи детей согласования существительных с числительными.

Взрослый бросает мяч ребёнку и произносит сочетание существительного с числительным «один», а ребёнок, возвращая мяч, в ответ называет это же существительное, но в сочетании с числительным «пять», «шесть», «семь», «восемь».

Пример:

 Один стол – пять столов. Один слон – пять слонов.

 Один журавль – пять журавлей. Один лебедь – пять лебедей.

 Одна гайка -  пять гаек. Одна шишка – пять шишек.

 Один гусёнок – пять гусят. Один цыплёнок – пять цыплят.

 Один заяц – пять зайцев.  Одна шапка – пять шапок.

 Одна банка – пять банок. Одна пуговица – пять пуговиц.

 Одна мыльница – пять мыльниц.   Одна шляпа – пять шляп.

 Одна книга – пять книг. Одна конфета – пять конфет.

***Игры с разноцветными декоративными камешками и шариками «Марблс»,*** в которыхразвивается зрительно-моторная координация, мышление, воображение, память, ориентировка на плоскости листа; у детей формируются знания о пространственном расположении предметов, закрепляется правильный образ буквы.

10 УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ИГР С КАМЕШКАМИ МАРБЛС

1. Положите камешки в любой латок, тазик опустите туда руку, пусть ребенок последует вашему примеру. Вместе с малышом пальчиками перебирайте камешки.

2. Спрячьте любой предмет в емкость с камешками. Пусть ребенок постарается отыскать его.

3. Высыпьте камешки на пол. Предложите ребенку отыскать одинаковые камешки.

4. Перекладывайте камешки по одному из одной емкости в другую. Рассматривайте каждый камешек, ощупывайте. Называйте цвет, форму, размер. Обращайте внимание, какой камешек гладкий или шероховатый.

5. Предложите малышу разложить камешки в разные мешочки по цветам в красный мешочек - камешки красного цвета, в белый - белого цвета т.д.

6. Разложите камешки в шкатулки по величине: большие - в большую шкатулку, а маленькие - в маленькую.

7. Внимательно рассмотрите все ваши камешки. Отыщите самый большой и самый маленький, самый яркий и самый тусклый.

8. Разложите камешки по кучкам, от одного камешка в первой кучке, до 10 в последней кучке.

9. Если ребенок владеет счетом и знает цифры от 1 до 10 - предложите такую игру. Напишите цифры от 1 до 10., разложите цифры, пусть малыш напротив каждой цифры положит соответствующее количество камешков.

10. Если вы знакомите ребенка с буквами, то можно предложить выложить данную букву из камешков разных цветов, либо использовать камешки одного цвета.

11. «Укрась картинку» (выложить контур рисунка).

12. Гирлянда.

***Упражнение «Расскажи стихи руками» -*** развивает свободу движений, образное мышление, внимание.Взрослый читает стихи по одной строчке, а дети воспроизводят эту строку, сопровождая ее соответствующими выразительными движениями рук.

**Как живешь?**

Как живешь? Вот так! Большой палец показать.

А плывешь? Вот так! Плавающие движения рук.

Как бежишь? Вот так! Бег на месте.

Вдаль глядишь? Вот так! Руку козырьком над глазами.

 Ждешь обед? Вот так! Сидя, рука подпирает голову.

 Машешь вслед? Вот так! Махать рукой.

 Утром спишь? Вот так! Ладошки под щекой.

 А шалишь? Вот так! Хлопать в ладоши.

**«Дикие животные»**

  Раз, два, три, четыре, пять. («шагать» по столу средним и указательным

 Дети в лес пошли гулять. пальцами обеих рук)

 Там живет лиса. (рукой показать хвост за спиной)

 Там живет олень. (пальцы рук разведены в стороны)

 Там живет барсук. (кулачки прижать к подбородку)

 Там живет медведь. (руки опустить вниз, имитировать покачивания

 медведя, шагают двумя пальцами – указательным

 и средним – каждой руки)

***«Домашние птицы»***

 Утка плещется в пруду (машем кистями от себя, пальцы выпрямлены)

 У хозяйки на виду. (приставить руку «козырьком» ко лбу)

Быстро к берегу плывет (машем кистями, пальцы согнуты)

И с воды идет на взлет. (машем руками-«крыльями»)

 Во дворе – ее соседка – (руки полукругом перед собой)

 Это курочка-наседка.

 Под крылом ее цыплята, (пальцы собраны в щепоть, поочередно

 Очень дружные ребята. «клюют корм»)