

Семинар-практикум

«Телесно-ориентированные технологии оздоровления детей дошкольного возраста»

Учитель-логопед Чернавских Елена Радиковна

Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Цель семинара: повышение интереса педагогов к поиску интересных методов и технологий, позволяющих осуществлять коррекцию имеющихся психических, физиологических и энергетических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций.

Телесно-ориентированные технологии – это технологии, позволяющие осуществлять коррекцию имеющихся психических, физиологических и энергетических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций (дыхание, движение, статическое напряжение тела и др.)

Виды:

- Биоэнергопластика
- Дыхательные упражнения
- Упражнения для релаксации
- Растяжки
- Самомассаж/Массаж
- Су-джок терапия
- Пальчиковая гимнастика
- Кинезиологические упражнения

Использование телесно-ориентированных технологий:

- Способствует укреплению психофизического здоровья ребенка;
- Снижает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- Способствует повышению речевой активности;
- Развивает речевые умения и навыки;
- Активизирует познавательный интерес;
- Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

Биоэнергопластика – это упражнения артикуляционной гимнастики, которые сочетаются с движениями рук.

- ❖ Оптимизирует психологическую базу речи
- ❖ Благоприятно влияет на активизацию интеллектуальной деятельности детей
- ❖ Развивает координацию движений и мелкую моторику
- ❖ Способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов
- ❖ Синхронизирует работу над речевой и мелкой моторикой, сокращает время занятий, усиливает их результативность

Дыхательная гимнастика

- **Дыхание** – основа жизни и здоровья человека. В норме у детей параллельно с физиологическим дыханием, формируется и речевое дыхание.
- **Физиологическое дыхание** непроизвольное, вдох и выдох одинаковые по продолжительности, и осуществляются через нос.
- **Речевое (или фонационное) дыхание** – процесс управляемый, при котором вдох происходит через рот и нос, а выдох идет через рот, при этом вдох значительно короче выдоха.

Виды упражнений:

- Дыхательные игровые упражнения для формирования направленной воздушной струи: «Футбол», «Задувай свечу», «Снегопад», «Вертушки» и др.
- Упражнения для развития грудобрюшного типа дыхания: «Бегемотики», «Покачай игрушку»
- Упражнения и игры для выработки фонационного дыхания: «Веселые звуки», «Змейка», «Жуки», «Насос», «Веселый счет», и др.
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, упражнения которой адаптированы и для детей.
- Упражнения для работы над дифференцированным дыханием: «Ныряльщики», «Надувай игрушку»

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- ✓ Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
- ✓ Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить до еды.
- ✓ Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи и груди. Воздух необходимо набирать через нос.
- ✓ Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

- ✓ Выдох должен быть длительным, плавным.
- ✓ Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями). Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- ✓ Важно! Каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

Су-Джок терапия

В педагогической практике применяют **су-джок - массажеры** в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев. Ими можно массировать труднодоступные места между пальцами

Формы:

- ✚ Массаж Су – джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/
- ✚ Использование шариков при выполнении гимнастики
- ✚ Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания
- ✚ Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

Пальчиковая гимнастика.

- Работа с мелкими предметами (с монетами, с четками, с природным материалом, с палочками, с карандашами, с шарами) Упражнения на удержание, вращение, катание, переключивание, подбрасывание предметов: «Удержи монеты» «Переключивание палочек пальчиками»
- 3) Катание карандаша, вращение (Вертолет, Утюжок, Прятки, Добывание огня); перебрасывание шариков (с теннисными шариками)
- Мудры, или йога пальцев. Замыкание пальцев рук в той или иной комбинации (например «Мудра жизни» при переутомлении, Мудра «Черепашка»)

Самомассаж/ Массаж

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком.

Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического

речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

- «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
- массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками;
- прищепочный массаж;
- массаж шестигранными карандашами;
- массаж чётками;
- массаж камнями;
- упражнения с массажными мячиками

Растяжки и стабилизация тонуса мышц

Растяжки - система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению у детей разного рода мышечных зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Например, игра «Насос и надувная кукла».

Релаксация

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации: способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

- Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног
- Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица
- Упражнения на расслабление мышц шеи
- Упражнения на расслабление мышц рук.
- Упражнения на расслабление мышц живота
- Упражнения на расслабление всего организма

Релаксационные упражнения могут быть использованы в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка на занятии, перед сном, индивидуально с гиперактивными детьми и в любом режимном моменте в течение дня.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

- 1) Расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара»:
- 2) Упражнения на расслабление мышц ног “Палуба”.
- 3) расслабление всего тела “Водопад”

Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Игры проводились не только за столом, но и лежа на полу, сидя на стульях и даже стоя.

Использование данных технологий оздоровления позволяет детям снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Телесно-ориентированный подход создает для тела ребенка такие условия, чтобы мышцы, которые были напряжены – смогли расслабиться, чтобы дыхание стало более равномерным и глубоким, чтобы он смог снять телесное и эмоциональное напряжение.