

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
Учреждение – детский сад № 46

# **Здоровьесберегающие технологии в структуре логопедического сопровождения дошкольников с ТНР**

Учитель-логопед ВКК: Красноперова Р.Н.

Екатеринбург  
2024

# ФГОС ДО

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

«Почти 70% российских дошкольников имеют множественные нарушения здоровья. Практически каждый пятый дошкольник в России страдает от хронических заболеваний».

*Татьяна Батышева, главный внештатный специалист  
Минздрава по детской реабилитации*



**Образовательные  
задачи**

**Коррекционно-  
развивающие задачи**

**Здоровьесберегающие  
задачи**



## **Здоровьесберегающие практики**

Система релаксационных упражнений – **«Расслабляемся»**

Дыхательные упражнения – **«Вдох-выдох»**

Массаж и самомассаж – **«Ёжики»**

Оздоровительные нетрадиционные практики - **«Дары»**

Сопряженная гимнастика - **«Включайся»**

Зрительная гимнастика – **«Зоркий глаз»**

# Система релаксационных упражнений – «Расслабляемся»

Этапы:

1. Релаксация по контрасту с напряжением.
2. Мышечная релаксация по представлению.
3. Мышечная релаксация по речевым формулам.

Оптимизация  
мышечного тонуса

Снятие излишнего  
психо-эмоционального  
напряжения

**Релаксационные упражнения**

Развитие  
воображения,  
образного мышления

Развитие речи  
(пассивного словаря)

# Дыхательные упражнения – «Вдох-выдох»

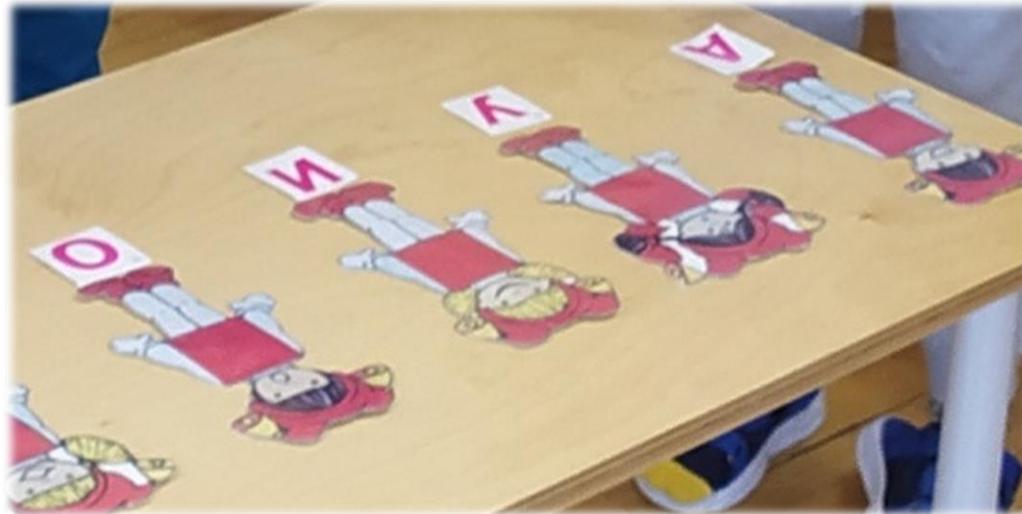
Упражнения для развития грудобрюшного типа дыхания

Формирование речевого выдоха



Дыхательные игры с гласными звуками на основе  
речедвигательной ритмики А.Я. Мухиной

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



Закрепление сенсорных  
эталонов

Развитие речи (просодики,  
звукопроизношения,  
фонематических процессов)

## **Дыхательные упражнения**

Развитие концентрации  
внимания, восприятия

Развитие самоконтроля и  
произвольности

# Самомаッサージ – «Ёжики»

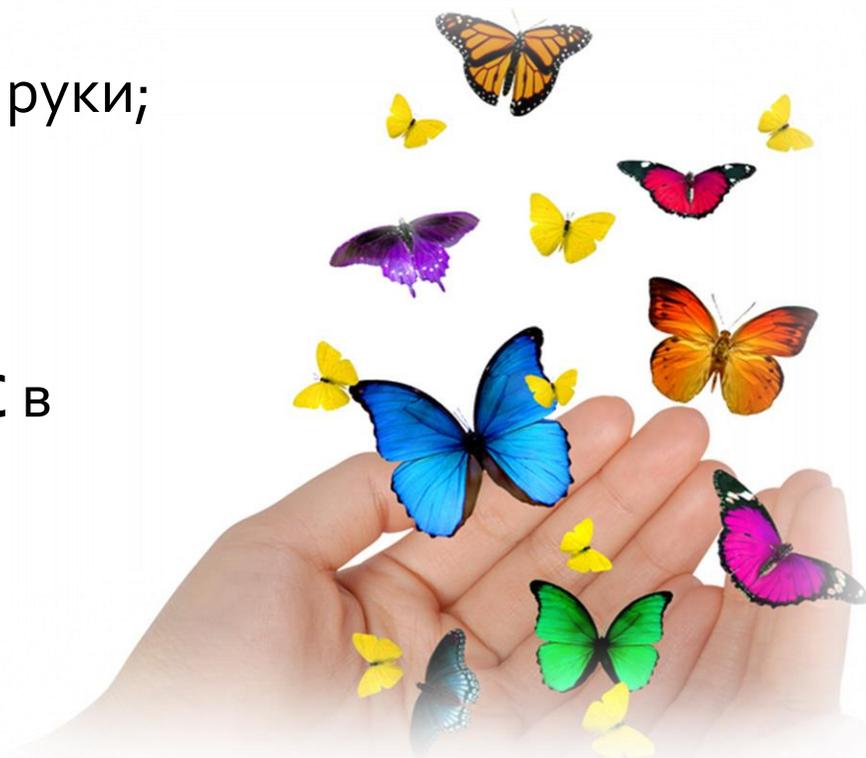
Аурикулотерапия

Самомаッサージ мимической мускулатуры



# Самомассаж кистей и пальцев рук

- усиливает **рефлекторные связи** коры головного мозга с мышцами и сосудами;
- оптимизирует **трофику** (клеточное питание);
- улучшает **мышечный тонус**, эластичность и сократительную способность мышц;
- формирует **двигательную функцию** руки;
- активизирует **речевые центры**;
- повышает **работоспособность** коры головного мозга;
- повышает **регулирующую роль ЦНС** в отношении всех систем и органов, способствуя оздоровлению организма.



# Пальчиковый бассейн

Поиск предметов активизирует:

- пальцевый гнозис,
- проприоцептивные ощущения.

Пальчиковая гимнастика активизирует:

- двигательные кинестезии, праксис позы,
- улучшает динамический праксис.



Закрепление  
сенсорных эталонов

Развитие речи  
(звукослогопроизношения,  
словаря)

## Пальчиковый бассейн

Развитие внимания,  
мышления (сравнение,  
классификация)

Развитие  
математических  
представлений

# Японская методика пальцевого массажа Йосиро Цуцуми

Массаж пальцев



Массаж шариками



Массаж грецкими орехами



Массаж  
шестигранными  
карандашами



Массаж чётками



# Массаж пальцев

- массаж **большого** пальца – повышает активность мозга;
- массаж **указательного** пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу;
- массаж **среднего** пальца – улучшает работу кишечника;
- массаж **безымянного** пальца – стимулирует печень;
- массаж **мизинца** – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение



## Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»

- вертеть в руках;
- щелкать по ним пальцами и «стрелять»;
- направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания.

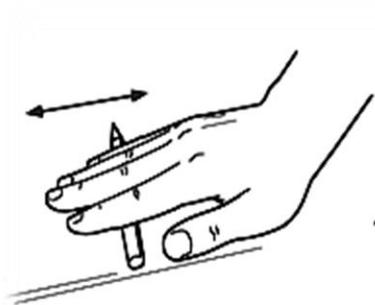


# Массаж грецкими орехами

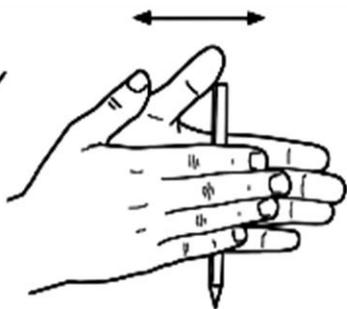
- катать два ореха между ладонями;
- один орех прокатывать между пальцами;
- удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук.



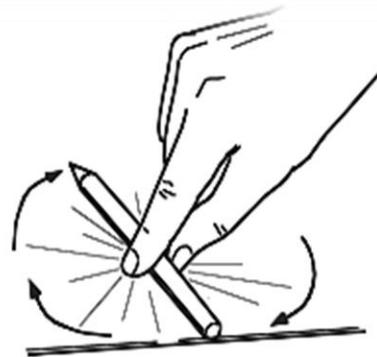
# Массаж шестигранными карандашами



«Утюжок»



«Добывание огня»



«Волчок»



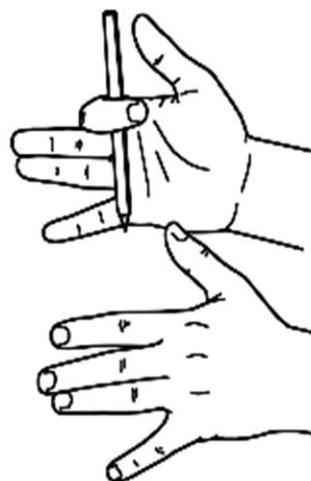
«Горка»



«Подъемный кран»



«Вертолет»



«Эстафета»



«Качалочка»

# Массаж чётками

- перебирание четок в прямом и обратном направлении **поочередно** каждой рукой, **одновременно** обеими руками, с постепенным **снижением** темпа (для возбудимых детей) или **увеличением** темпа (для детей с замедленным темпом деятельности).



Развитие восприятия, мышления  
(закономерности), памяти

Развитие речи  
(дыхания, ритма,  
звукопроизношения, дикции,  
словаря, грамматических категорий)

## Массаж чётками

Закрепление знаний  
об окружающем мире

Снятие излишнего психо-  
эмоционального напряжения

Развитие восприятия,  
мышления (классификация,  
сравнение, исключение  
лишнего), памяти

Развитие речи (лексико-  
грамматических категорий)

**Массаж кистей и пальцев рук при  
помощи различных приспособлений**

Развитие математических  
представлений

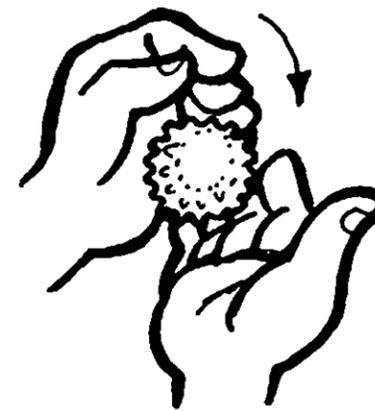
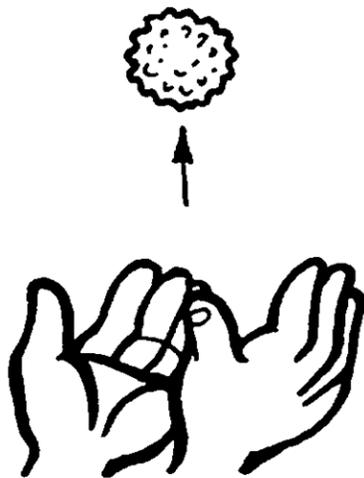
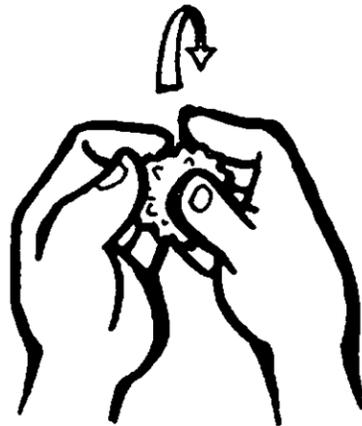
Развитие инициативности

# Достоинства Су-джок терапии

- высокая эффективность;
- абсолютная безопасность;
- универсальность;
- доступность метода;
- простота применения.



# Массаж шаром Су-джок



# Массаж эластичным кольцом Су-джок

Массаж кольцом зоны, соответствующей пораженной части тела, проводить до её покраснения и появления стойкого ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.



# Авторская игра «Волшебное колечко»

**Цель:** закреплять динамический стереотип, автоматизируемого звука в чистоговорках.

**Задачи:**

- стимулировать речевые зоны коры головного мозга средствами Су-джок терапии: массаж эластичным кольцом;
- развивать память;
- закреплять представления о схеме собственного тела;
- упражнять в подборе прилагательных и глаголов.



РА-РА-РА – ПАРА

РА-РА-РА – САРА

РА-РА-РА – ТАРА

РА-РА-РА - ФАРА

РА-РА-РА – КОУРА

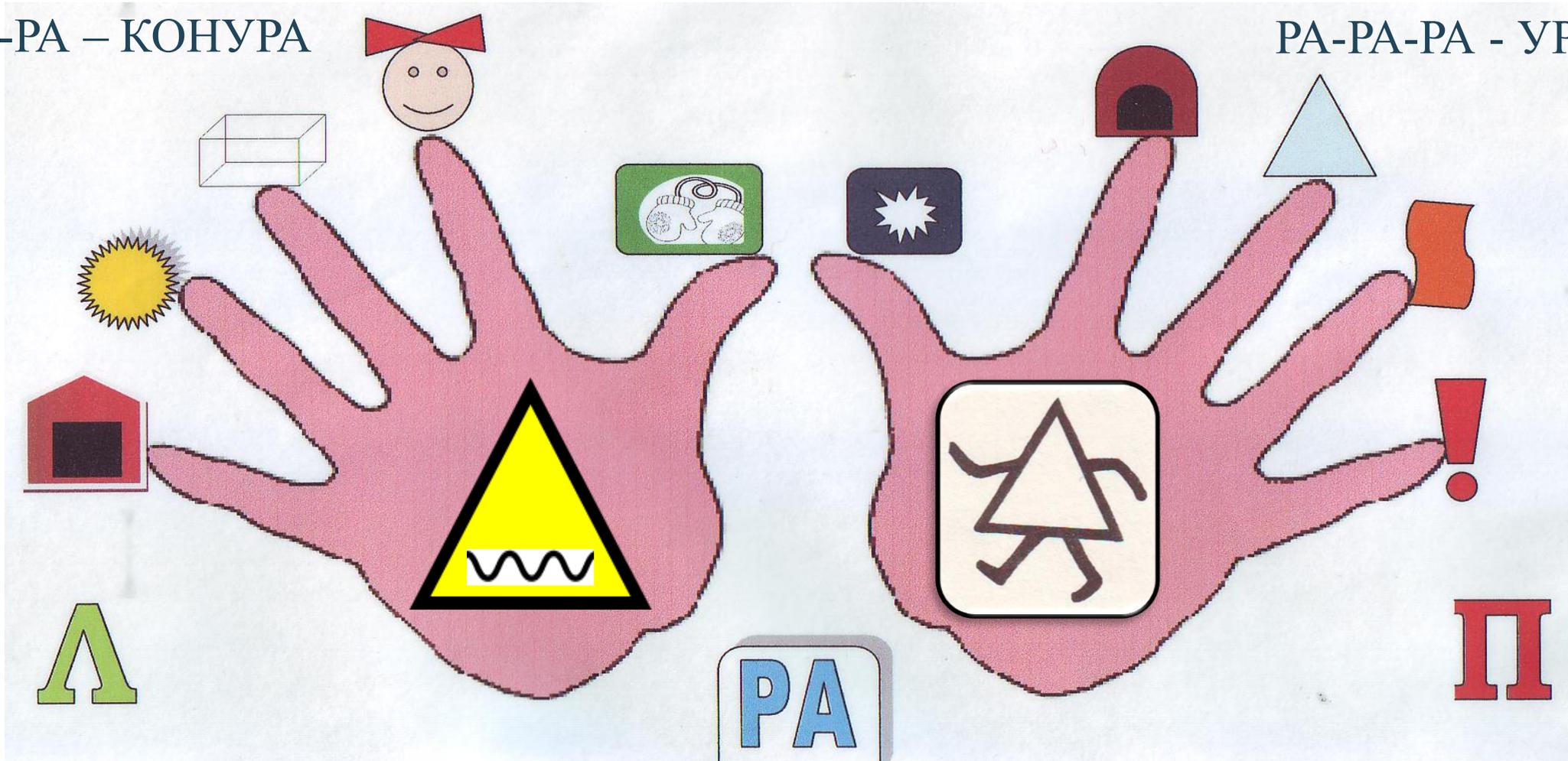
РА-РА-РА – ДЫРА

РА-РА-РА – НОРА

РА-РА-РА – ГОРА

РА-РА-РА – КОРА

РА-РА-РА - УРА



**Развитие внимания,  
памяти**

**Развитие речи  
(звукопроизношения,  
словаря, словообразования,  
грамматического строя)**

**Массаж кистей и пальцев рук шарами  
и кольцами Су-джок**

**Подготовка к обучению  
грамоте**

**Закрепление представлений  
о знании схемы  
собственного тела**

# Прищепочный массаж

## Схема массажа

Продолжительность процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут.

1-3 дни - большой палец;

4-6 дни - большой и указательный пальцы;

7-9 дни - большой, указательный, средний пальцы.

Затем нагрузки снижаются до минимальных по той же схеме.



# Нетрадиционные оздоровительные методы «Дары»

- использование природных материалов (воск, глина, медь, шерсть, песок, дерево, плоды, семена, ракушки);
- литотерапия (воздействие камней);
- хромотерапия (воздействие цвета);
- музыкотерапия;
- ароматерапия.



# Сопряженная гимнастика – «Включайся»

«Бегемотик»



«Лягушка»



«Слоник»



Развитие внимания,  
памяти, мышления,  
воображения

Развитие речи  
(дикции, просодики,  
ритма, словаря)

## **Сопряженная гимнастика**

Синхронизация речи и  
движений

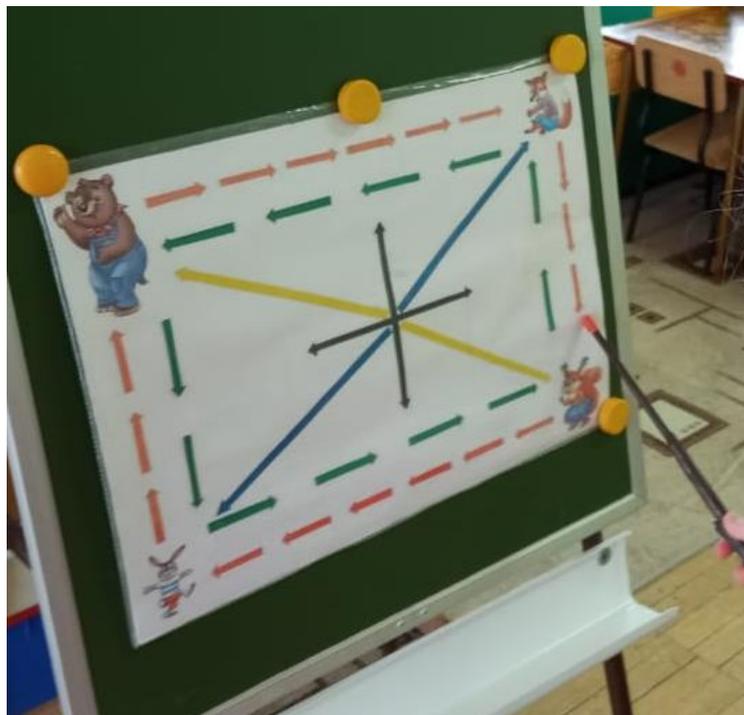
Формирование  
мотивации,  
произвольности

# Зрительная гимнастика «Зоркий глаз»

Зрительный режим

Глазодвигательные упражнения

Пальминг



Развитие зрительного  
восприятия, памяти

Развитие речи  
(словаря)

## **Упражнения для глаз**

Развитие зрительно-  
моторной  
координации

Развитие  
пространственных  
представлений

**Играйте с пользой и в удовольствие!**



**Здоровья Вам  
и  
Вашим детям!**

