Мастер-класс для родителей

**«Здоровьесберегающие технологии в речевом развитии детей».**

Подготовила:

учитель-логопед

Кротович Е.С.

**Цель:** познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей.  
**Задачи:**

• Дать определение понятию здоровья.

• Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в логопедическойгруппе ДОУ и возможностях их применения в домашних условиях

**План проведения:**

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО:

- Доброе утро, уважаемые гости! Сегодня я вас пригласила на мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в речевом развитии детей».А начать наш сегодняшний разговор хочу притчей “Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? (ответы родителей)

- Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.Вырастить здорового ребенка –это самая главная задача для родителей и воспитателей. Для эффективного решения данной задачи мы используем здоровьесберегающие технологии в укреплении здоровья и развитии речевой активности у детей.

Что же это такое «здоровьесберегающие технологии»? (ответы родителей)

Это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, логопедические занятия, артикуляционная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз,

Особое внимание уделяется **работе над дыханием**.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. Так как дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса, мы проводим различные дыхательные упражнения, которые помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность,силу и правильное распределение выдоха.

Дыхательные упражнения проводим во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения и на прогулке.

Почему дыхательная гимнастика нужна?

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ребенку понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Выполнять лучше до завтрака или после ужина в хорошо проветренном помещении.

Предлагаю Вам выполнить упражнение «**Очищающее дыхание**». Закройте глаза, представьте, что мы в мандариновом саду, где цветут прекрасные мандарины. Сядьте, выпрямите спину, держите ее прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Представьте, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты, и растворяется. А теперь вдыхаете голубое небо.

Выдыхаете своё беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаете спокойствие, уверенность, лёгкость. Вдох – пауза, выдох – пауза.

На счёт три вы откроете глаза: один, два, три».

(показываем игры на презентации)

**Артикуляционная гимнастика.**

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности. Для правильного произношения нужны сильные, упругие и подвижные язык, губы, мягкое нёбо. Все эти речевые органы состоят из мышц. Необходимо тренировать мышцы языка и губ.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики.

**Артикуляционную гимнастку рекомендуем выполнятьсидя,** так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Сейчас я предлагаю вам попробовать выполнить некоторые упражнения артикуляционной гимнастики. Для этого вам понадобятся зеркала. Располагаем их так, чтобы вам хорошо была видна нижняя часть лица.

Родители под руководством педагога выполняют артикуляционные упражнения.

**• Наказать непослушный язычок**

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки *«пя-пя-пя»*. Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от одного до пяти.

Рекомендации родителям: нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

**• Вкусное варенье**

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука [ш].

Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делать движения языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Рекомендации родителям: следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижной. Язык должен быть широким.

**• Качели.**

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука [л] и [л'] с гласными [а], [ы], [о], [у].

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы *(с внутренней стороны)* и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Потом поднять широкий язык за верхние зубы *(тоже с внутренней стороны)* и удерживать под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Рекомендации родителям: следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

Это лишь некоторые упражнения артикуляционной гимнастики. Важно понять принцип выполнения упражнений. Кроме этого, в процессе выполнения гимнастикиважно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка.

Можно сопровождать гимнастику текстом: сказкой или стихотворением. Например, сказка о Веселом язычке. Мы с вами сейчас поиграем с язычками.

**Сказка о Весёлом Язычке.**

Жил да был Весёлый Язычок. У него был домик. Это рот. Чтобы Весёлый Язычок не выбегал, его домик всегда был закрыт. А дверей в доме две.

Первая дверь - это губы. Давай её откроем (*«Улыбка»*).

Вторая дверь- это зубы. Откроем и её (*«Заборчик»*, заборчик открывается).

Что же делает наш язычок? Он спит. У него есть мягкая подушка – твоя губка (*«Лопаточка»*).

Наконец он проснулся, высунулся на улицу (*«Лопаточка»*).

Посмотрел направо, потом налево (*«Часики»*).

Погода хорошая, светит солнышко. Захотелось язычку погулять. Вышел он во двор, увидел качели. Решил покачаться (*«Качели»*).

Потом увидел наш Язычок лошадку, и захотелось ему на ней покататься (*«Лошадка»*).

Нагулялся язычок и отправился домой. Закрыл сначала вторую дверь - зубы (*«Заборчик»*, а затем первую - губы (*«Трубочка»*, а затем *«Улыбка»* с сомкнутыми губами).

**Биоэнергопластика.**

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата и движений кистей рук.

Термин состоит из двух слов: биоэнергия и пластика.

Биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека.

Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела, рук.

Известно, что при произнесении звуков органы речевого аппарата принимают специальное положение или артикуляционный уклад, который свойственен определенному звуку. Неправильное расположение органов артикуляции приводит к дефектному произношению звуков речи. Именно для формирования необходимых и полноценных артикуляционных укладов, а также различных мышц речевого аппарата используется артикуляционная гимнастика, которая состоит из комплекса специальных упражнений, направленных на развитие основных движений органов артикуляции. Ежедневное выполнение гимнастики укрепляет мышцы речевого аппарата, при этом движения языка, губ становятся точными, сильными, уверенными.

Выполнение артикуляционной гимнастики с использованием биоэнергопластики помогает длительно удерживать интерес ребенка, помогает повысить мотивационную готовность детей к занятиям, поддерживает положительный эмоциональный настрой ребёнка и педагога.

**Основные упражнения артикуляционной гимнастики с применением биоэнергопластики.**

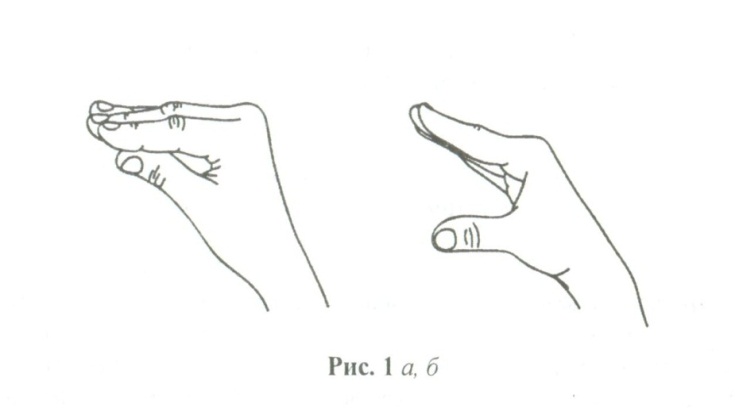
1. **«Бегемотики»**

Рот пошире открываем,

В бегемотиков играем:

Широко раскроем ротик,

Как голодный бегемотик.

Закрывать его нельзя,

До пяти считаю я.

А потом закроем рот

Отдыхает бегемот.

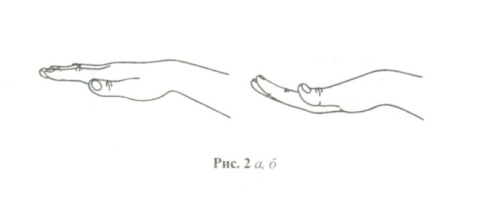
1. **«Лягушки»**

Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки –

Я увижу ваши зубки.



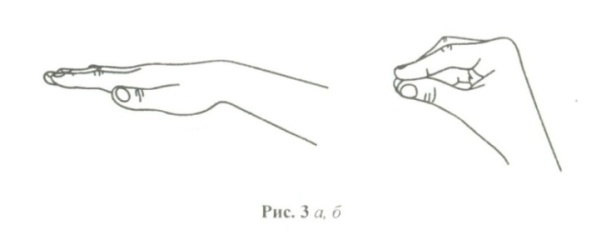
Мы потянем - перестанем

И нисколько не устанем.

1. **«Слон»**

Я водичку набираю

И ребяток поливаю!



Буду подражать слону!

Губы «хоботом» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

**Пальчиковая гимнастика.**

Известный факт, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Развитие мелкой моторики рук важно потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений рук, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать, писать, выполнять множество бытовых и учебных действий.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь и умственные способности ребёнка, развивает у ребёнка психические процессы (мышление, внимание, память, воображение), помогает снизить тревожность.

Поэтому упражнения на развитие мелкой моторики рук занимают значительное место в режиме дня. Используем разные виды упражнений: пальчиковую гимнастику с музыкальным сопровождением и без него, пальчиковые шаги, игры с мелкими предметами, бельевыми прищепками, шнуровки, пособия для откручивания и закручивания крышек и др.

**Кинезиологические упражнения.**

Основная цель таких упражнений развитие мелкой моторики, памяти, внимания, речи, мышления, активизации мыслительной деятельности.

Предлагаем Вам, уважаемые родители, проиграть несколько упражнений вместе с нами.

**Упражнение «Ухо – нос».**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

**Упражнение «Колечко»**.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак – ребро - ладонь).

**Гимнастика для глаз.**

Кроме упражнений для кистей и пальцев рук, на своих занятиях используем гимнастику для глаз. Эти упражнения способствуют развитию концентрации внимания, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение.

В дошкольном возрасте у ребенка идет интенсивное развитие всего организма, в том числе и органов зрения. В этот период развития ребенку свойственно проявлять любопытство, дети с удовольствием смотрят телепередачи, интересуются компьютером. Именно то, что глаза детей подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, должно нас, взрослых особо настораживать.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном телевизора лучше всего не сбоку, а, напротив, на расстоянии 3 метров.

Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету.

В зависимости от возраста есть определенные временные ограничения при просмотре телевизора, или занятий на компьютере. Так, самым маленьким рекомендуется в день не более 10 минут просмотра мультиков. В среднем дошкольном возрасте это 15 минут, в старшем – не более 20 минут. Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру, и тогда это будет и интересно, и полезно, и безопасно для здоровья ребенка.

*Упражнение «Глазки рисуют».*

Мы сейчас глаза закроем, пусть немного отдохнут, *- закрывают оба глаза.*

А сейчас глаза откроем и посмотрим, что вокруг; – *открывают глаза.*

Глазки вверх сперва поднимем, а потом посмотрим вниз,

Повторим неторопливо, аккуратно, вверх и вниз, *- глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Нарисуем круг глазами, он похож на букву *«О»*, - *глазами рисуют букву О.*

А сейчас рисуем мостик, получается? Легко! - *взглядом рисуют мост.*

А теперь смотри направо, и налево посмотри, - *глаза смотрят вправо- влево.*

Глазки наши отдохнули, все готовы для игры.

**Массаж и самомассаж.**

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов,помогает снять общую усталость. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний.

Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»*.

  Самомассаж можно выполнять с предметами (мяч с шипами, массажный ролик ит.д.) и без них. Наша задача научить детей навыкам самомассажа, помогающим разогревать свое тело, закреплять знание частей тела.

Сегодня мы будем учиться делать самомассаж головы!

Первое с чего надо начать - разогреваем руки: хорошо потереть ладонь об ладонь до появления теплоты в них.

1)    «Сделаем красивую прическу» - массируем голову пальцами обеих рук ото лба к затылку, можно выполнять легкие массирующие круговые движения. «Представьте, что у вас длинные волосы, их надо причесать, заплести в косы» и т.д.

2)    «Лепим уши Чебурашки» - массаж ушных раковин кончиками пальцев обеих рук. Это очень полезно, т.к. на ушных раковинах находится много биологических активных зон. Воздействуя, таким образом, на них, мы стимулируем организм к оздоровлению. Эффект от данного упражнения: уши должны покраснеть, стать горячими, но безболезненными.

3)    «Слышу – не слышу» - указательными пальцами заткнуть уши на счет 1-2-3-4-5, затем их открыть. Повторить 3-5 раз. Это упражнение препятствует образованию серных пробок.

4)    «Нос Буратино» - легкие поглаживающие движения пальцами рук от переносицы к кончику носа. Способствует притоку крови к дыхательным органам, выведению слизи из дыхательных каналов.

     Эффективен и массаж пальцев рук. Доказано, что даже самый примитивный массаж, заключающийся в сгибании и разгибании пальцев ребёнка, вдвое ускоряет процесс овладения им речью. Яркий пример тому – потешка о сороке-вороне, которая сварила детям кашу, и те движения, которыми она сопровождается. Мы выполняем с детьми массаж пальцев, ладоней, используя су-джокмассажеры, также при помощи подручных материалов: карандашей, шишек ели и сосны, бумаги, грецких орехов и др.

**Пальчиковая гимнастика с карандашом:**Карандаш в руках катаю,  
Между пальчиков верчу.  
Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу.

   А теперь перейдем к игре с платочками:

1) «Посчитаем уголки» - кончиками пальцев правой руки поочередно захватываем уголки платка и считаем: «Один, два, три, четыре!» или «Первый, второй, третий, четвертый!». Тоже выполняем левой рукой.

2) «Сосчитаем стороны платочка» - кончиками пальцев правой руки проводим поочередно по каждой стороне платка и считаем: «Первая, вторая, третья, четвертая!». Тоже повторяем и левой рукой.

3)     «Собери платок в комок» - правая рука лежит на платке; не отрывая руки от стола, кончиками пальцев собрать платок в комок. Повторить левой рукой.

**Массаж ушей.**

По количеству биологически активных точек с руками могут поспорить только уши.

Ещё в древнем Египте, Персии, массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма. Этот вид оздоровления основан на стимуляции биологически активных точек расположенных в ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Общая схема расположения точек на ушной раковине напоминает ребёнка, свернувшегося в эмбриональной позе. Можно представить себе, что голова его лежит на мочке уха, руки сложены вдоль тела и оказываются вместе с ногами в верхней части ушной раковины.

Массаж этих точек полезен в частности для быстрой мобилизации сил организма, улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простуды.

Если вас одолевает усталость, вы чувствуете себя вялыми и сонными, массаж нужно начать с мочек и козелка.

Если к вечеру у вас болят, отекают ноги и руки, то во время массажа воздействуйте на область верхнего края ушей, так вы поможете ногам выдержать нагрузку рабочего дня.

Надавливание на центр мочки снимает усталость с глаз.

При проблемах с внутренними органами помассируйте средним и указательным пальцем центральную углублённую часть ушных раковин.

Следует помнить, что массаж ушей никогда не несёт вреда, но всегда приведёт к улучшению физического и эмоционального состояния.

«Поиграем с ушками».

1. «Покрутить козелком». Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, чуть надавливая, поворачивать во все стороны 20-30 секунд.

2. «Погреем ушки». Приложить ладони к ушам и тщательно тереть всю ушную раковину.

3. «Похлопаем ушками». Заводить ладони за уши, и загибаем их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускаем их. При этом вы должны почувствовать хлопок.

4. «Потянем ушки». Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей с силой тянем их вниз, а затем отпускаем.

5. «Расслабиться и послушать тишину».

**Су-Джок терапия.**

Су-Джок терапия — это одно из направлений нетрадиционной китайской медицины, метод которого основан на воздействии на определенные билогически-активные точки кистей и стопы. В переводе с корейского Су — кисть, Джок — стопа.

Су-Джок стимулятор-массажер представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных.

Дети знакомы с су-джок, под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – *«ежиков»* детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

Этот шарик непростой, - *(любуемся шариком на левой ладошке)*

Он колючий, вот такой. - *(накрываем правой ладонью)*

Будем c шариком играть -*(катаем шарик горизонтально)*

И свои ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - *(катаем шарик вертикально)*

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, - *(катаем шарик в центре ладошки)*

Сильней на шарик нажимаем.

*(Выполняем движения в соответствии c текстом в правой руке)*

В правую руку мы его возьмём,

В кулачок его сожмём.

*(Выполняем движения в соответствии c текстом в левой руке)*

В левую руку мы его возьмём,

В кулачок его сожмём.

*(Выполняем движения в соответствии c текстом)*

Шар положим мы на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

**Физкультминутки.**

Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

Виды физкультминуток:

1. *Оздоровительно- гигиенические физкультминутки:* их можно выполнять как стоя, так и сидя; расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

*2. Танцевальные физкультминутки:* они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3*. Физкультурно-спортивные физкультминутки:* это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

*4. Подражательные физкультминутки:*можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5. *Двигательно-речевые физкультминутки:* дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

*-* А теперь давайте разомнемся. Выходите в круг.

Головою три кивка *(Движения головой.)*

Раз - подняться, потянуться, (*Потянулись.)*

Два - согнуться, разогнуться, (*Прогнули спинки, руки на поясе*.)

Три - в ладоши три хлопка, (*Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка. (*Движения головой.)*

На четыре - руки шире, (*Руки в стороны*.)

Пять - руками помахать, (*Махи руками.)*

Шесть — на место сесть опять. (*Присели.)*

**Песочная терапия.**

Песок развивает творческие способности, воображение и фантазию детей. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря этому происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снимают психическое напряжение у ребенка, учат прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи.

В нашей группе мы используем сухой бассейн (тазик с высокими краями), заполненный крупой. В такой бассейн мы помещаем любые дидактические игрушки, игрушки из киндер-яиц, буквы, цифры, и многое другое, в зависимости от цели занятий. Используя игрушки, вы можете применить еще одну технологию – сказкотерапию. Можно придумать маленькую историю, сказку с теми персонажами, которых найдете.

А, сейчас, уважаемые родители предлагаю вам поиграть в игру «Отыщи букву». В сухом бассейне спрятаны буквы. Задание: на ощупь, с закрытыми глазами найти пальцами букву и назвать ее. Так же нужно назвать слова на этот звук.(Зависит от количества присутствующих родителей)

Приглашаем Вас, уважаемые родители, продемонстрировать игры, которые Вы изготовили дома.*Родители делятся опытом по изготовлению дидактических игр на развитие дыхания и мелкой моторики рук. Представляют свои игры, обыгрывают их совместно со своими детьми.*

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в речевом развитии дошкольников даёт положительные результаты:

- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;

- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

- развитие общей и мелкой моторики,

- повышение речевой активности.

**Уважаемые родители мы рассказали и показали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось бы напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Поэтому здоровые дети- это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!**

Спасибо,уважаемые родителиза участие!Надеемся,Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность.

Желаем всем здоровья, успехов и творчества!