

*Консультация для воспитателей:*

*“Использование здоровьесберегающих технологий в совершенствовании просодической стороны речи дошкольников”*

В последние годы появились данные об увеличении числа детей с функциональными нарушениями голоса, что связано с гриппозными эпидемиями, острыми респираторными инфекциями и аллергическими заболеваниями. Поэтому назрела необходимость своевременной и точной диагностики этих нарушений, соблюдения мер профилактики и гигиены голоса, а также устранения стойких нарушений голоса логопедическими упражнениями.

Наиболее часто диагностируется в детском возрасте периферическое функциональное нарушение голоса – спастическая дисфония – расстройство голоса, возникающее вследствие его перенапряжения при чрезмерной громкости (крик в играх, спорте. Хоровом пении, подражании различным звукам, голосам животных), неправильной технике голосоподачи.

Каждый звук является результатом мускульной работы целого комплекса органов, участвующих в произношении – языка, губ, щёк, зубов, мягкого и твёрдого нёба, верхней и нижней челюстей (особенно нижней). Кроме того, на звучание голоса оказывает влияние работа мимических мышц, раздражения кожи лица, слизистая оболочка ротоглоточного резонатора. Дыхательная система (“энергетическая”) сообщает энергию для колебаний голосовых складок, увеличивает амплитуду их колебаний, обеспечивает силу голоса. Таким образом, голосообразовательная функция человека подчинена регулируемому влиянию центральной нервной системы, взаимосвязана и обусловлена работой дыхательного, голосового и артикуляционного аппарата.

Сохранение здоровья детей а процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач педагогики. Одной из задач по развитию просодических компонентов речи является развитие артикуляционной моторики и мимики, общей и мелкой моторики. Эту задачу можно решить с помощью немедикаментозных методов и приёмов. Также применяются различные виды развивающего массажа, фонопедические упражнения Емельянова В. В., ортофонический метод Алмазовой Е. С., психотерапевтические оздоровительные приёмы Выгодской И. Г., Пеллингер Е. П., Успенской Л. П. Также применяются различные виды развивающего массажа, на которых остановимся более подробно.

#### **Артикуляционный массаж**

Для правильного голосоведения большое значение имеет артикуляция. Для развития артикуляции необходимо использовать кинезиотерапевтическую артикуляционную гимнастику, активизирующую мышцы губ, языка, глотки и гортаноглотки. Массаж активизирует движения лицевой мускулатуры, улучшает мимику лица. Вслед за массажем ребёнок учится самостоятельно морщить лоб, нос, хмуриться, сдвигать брови, надувать щёки, улыбаться. Все эти упражнения улучшают окраску голоса, его силу и тембр, так как, по данным физиологии, работа мимических мышц, раздражения кожи лица повышают тонус голосовых мышц.

- **Артикуляционный массаж В. В. Емельянова**
  1. Покусать кончик языка.
  2. Покусать язык по всей длине.

3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Покусать нижнюю губу по всей длине. Так же покусать верхнюю губу.
5. Закусить изнутри щёки боковыми зубами.
6. Провести надавливающий массаж лица от корней волос до шеи своими пальцами.
7. Провести поколачивающий массаж лица кончиками пальцев.
8. Положить указательные пальцы обеих рук под глаза и поднимать лицевыми мышцами пальцы как гантели. Повторить это движение попеременно правой и левой стороной.
9. Поставить указательные пальцы на переносицу. Сильно наморщить её и ощутить пальцами движение мышц.
10. Поставить пальцы на челюстно – височные суставные сочленения и помассировать их, открывая рот.
11. Взять левой рукой правый локоть, согнуть кисть правой руки под прямым углом к предплечью и на образовавшуюся “полочку” положить подбородок. Выдвинуть подбородок так, чтобы он не отошёл от тыльной стороны кисти, а кисть не изменила своего положения. “Подбородок вперёд, нос вверх”.
12. Максимально открыть рот, обнажив зубы, наморщив переносицу, включив мышцы под глазами. Широко открыв глаза, сделать 4 движения языком вперёд – назад, при неподвижной челюсти и губах.

#### **Резонаторный массаж**

Голос становится тусклым, если не работают резонаторы. Для активизации резонаторных зон. Для активизации резонаторных зон используется резонаторный массаж (постукивание пальцами по частям тела), поглаживающий и вибрационный массаж гортани. Производятся ритмичные, энергичные движения по передней поверхности шеи в вертикальном и горизонтальном направлениях с лёгким надавливанием на область щитовидного хряща, кашлевые движения, подражания голубиному воркованию, стону, мычанию, что может сочетаться с вибрационным массажем гортани. Вибрационный массаж заключается в поколачивании частей тела с одновременным произнесением звука [м].

- ***Резонаторный массаж Е. С. Алмазовой***
  1. Постукивать по груди – произносить “м”.
  2. Постукивать по лбу от центра к вискам – произносить “м, н, ми, ни”.
  3. Постукивать по крыльям носа – зажимать и отпускать ноздри – произносить “м – м – м”.
  4. Постукивать над верхней губой – произносить “ви – ви – ви”.
  5. Постукивать под нижней губой – произносить “зи – зи – зи”.
  6. Постукивать под второму подбородку ребром ладони и произносить “м – м – м” (губы сомкнуты, челюсти разомкнуты).
  7. Постукивать по спине в области лопаток – произносить “м – м – м”.
  8. Кончик языка между губами – произносить “м – м – м”.

#### **Фонопедические упражнения В. В. Емельянова**

Специфика проведения фонопедических упражнений заключается не

только в том, что обращается особое внимание на силу, чёткость, даже некоторую утрированность артикуляционных движений, но и на умение сочетать движения с шёпотным, а в дальнейшем и с громким звуком.

В проведении данных упражнений используется “толстый” - низкий речевой голос и “тонкий” - высокий речевой голос. В логопедической практике при постановке голоса опираются на приёмы, используемые отечественными педагогами по вокалу и сценической речи, фонопедические упражнения с элементами массажа гортани, нёба и голосовых связок.

- **Песенка про смех**

- **“Толстый голос”**

- Эта песенка про смех – ха-ха-ха!

- Мы поём её для всех – ха-ха-ха!

- Так смеются медвежата – ха-ха-ха!

- И тигрята, и слонята – ха-ха-ха!

- Они басом все хохочут – ха-ха-ха!

- Всё вокруг гремит, грохочет – ха-ха-ха!

- **“Тонкий голос”**

- Эта песенка про смех – ха-ха-ха,

- Мы поём её для всех – ха-ха-ха,

- Так смеются лягушата – ха-ха-ха,

- И цыплята и мышата – ха-ха-ха,

- Они тоненько хохочут – ха-ха-ха,

- Всё вокруг свистит, стрекочет – ха-ха-ха!

- **“От шёпота до крика”**

- *Произносить на одном дыхании (движение рук по телу вверх)*

- Раз, два (*шёпот*), три, четыре (*тихий голос*), пять, шесть (*средний голос*), семь, восемь (*громкий голос*), девять (*очень громко*), десять (*крикнуть*).

- **“Бегемот”**

- *Произносить грудным и фальцетным режимами (вибрирует мягкое нёбо – храп на вдохе и выдохе).*

- Сладко спит в своей постели бегемот – хр-хр-хр.

- Видит он во сне морковку и компот – хр-хр-хр.

- Спит он, широко разинув рот – хр-хр-хр.

- И во сне он громким голосом поёт – хр-хр-хр!

- **“Вопросы – ответы”**

- *Используем гласные. Интонируем вверх (вопрос) и вниз (ответ).*

- У-у-у-У – У -У-У-у;

- у-у-у-О – О-О-О-у;

- о-о-о-А – А -А-А-о;

- и т. п.

- **Упражнения, направленные на отработку речевого дыхания**

- Для коррекции физиологического дыхания используются различные виды дыхательной гимнастики. Наиболее эффективной является дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, которая тонизирует и тренирует группы мышц, нужные для голосообразования. Речевое дыхание – это короткий вдох

через нос и длительный выдох через рот. В речи вдох и выдох взаимосвязаны, поэтому необходимо выработать в процессе занятий плавный и постепенный выдох, обеспечивающий длительное фонирование.

### **Самомассаж лица**

Фритц Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике специальный массаж, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, способность мозга сопоставлять факты, а значит и на развитие речи. Комплекс доктора был апробирован и творчески развит И. А. Блыскиной (С. - Петербург). Подключая интонирование, меняя высоту голоса, темп и ритм, эти упражнения используются для развития просодики. Предварительно изучаются массажные линии на лице. Вначале ребята выполняют массаж по показу, затем самостоятельно.

Ручки растираем и разогреваем

И затем теплом своим нежно умываем.

Пальчики сгибают все плохие мысли,

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Их вперед сгибаем, тянем их за мочки

И затем руками трогаем мы щёчки.

### **Самомассаж кистей и пальцев рук**

Этот массажный комплекс был разработан В. Б. Галкиной, Н. Ю. Хомутовой на основе рекомендаций А. А. Бирюкова. Он состоит из упражнений: самомассаж ладоней; самомассаж пальцев рук; упражнения для суставов пальцев с элементами сопротивления; расслабляющий самомассаж кистей и пальцев рук.

#### **• “Вырос в поле кабачок”**

*Пальцы в кулачках. На каждую строку разгибать по одному пальцу и растирать круговыми движениями.*

Вырос в поле чеснок,

*Разогнуть указательный палец правой руки и растирать круговыми движениями.*

Перец, томат, кабачок,

*Средний палец правой руки*

Тыква, капуста, картошка.

*Безымянный палец правой руки.*

Лук и немножко горошка.

*Мизинец правой руки.*

Овощи мы собирали,

*Мизинец левой руки.*

Ими друзей угощали,

*Безымянный палец левой руки.*

Квасили, ели, солили.

*Средний палец левой руки.*

С дачи домой увозили.

*Указательный палец левой руки.*

Прощай же на год,

*Большой палец левой руки.*

Наш друг огород!

*Большой палец левой руки.*

Для более эффективного результата а проведении массажа можно использовать различные материалы: орехи, ракушки, карандаши. Зажимы, шары су-джок. Упражнения проводятся на салфетках настроения. Красная салфетка – активное, бодрое настроение, жёлтая – дружеское настроение, голубая – мечтательное.

### **Аурикулярный массаж**

Массаж ушных раковин (аурикулярный) показан детям с самого раннего возраста. Он помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности. Лечение путём воздействия на ушную раковину применялось с древних времён. Несложность этого массажа, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить его в практику. Технология массажа заключается в целенаправленном влиянии на зоны артикуляционного аппарата. Рекомендуется массировать по порядку четыре определённые зоны.

#### **• “Игра с ушками”**

Раз, два, три, четыре, пять -

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем “козелок”.

Напротив ушка мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять -

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть.

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять -

продолжаем мы играть.

Из ушка к верхушке

Дорожка идёт,

По этой дорожке

Наш пальчик пройдёт.

Погладим её мы,

Чтоб гладкой была...

И дальше продолжилась

Наша игра.

Снизу в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять -

Продолжаем мы считать.

Ушкам отдыхать пора.

Вот и кончилась игра.

*Поглаживание ушных раковин.*

## **Плантарный массаж**

Стопы ног – это ещё один экран состояния систем и органов человека. Массаж стоп иначе называется плантарным или индийским. Его после предварительного обучения проводят родители дома. На подошве массажных рецепторов, там находятся около 72 тысяч нервных окончаний, через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные (вегетативные) центры. При массаже ноги должны быть максимально расслаблены. Проводится он в положении сидя или лёжа. В последнем случае ребёнок ложится на живот, под голеностопные суставы ему кладутся небольшие валики.

Вначале массировать всю стопу (поглаживание, растирание, надавливание), растирать подошву от пятки к пальцам и обратно. Затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями. Потом вновь поглаживать всю стопу и проводить вращательные движения пальцев и голеностопного сустава. Массаж большого пальца требует более длительного воздействия (до 2 минут). Возможно использование массажных мячиков.

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, патология эмоционально-волевой сферы, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство, зрительно-моторная дискоординация.

### ***Речедвигательные упражнения***

с элементами психогимнастики, с применением методики “внушения”, формул правильной речи помогают в решении данной проблемы.

*Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий (апробированных в российской образовательной практике. А также авторских), ориентированных на индивидуальность ребёнка, позволит ему в будущем добиться значительных успехов, сделать блестящую карьеру и состояться как личность.*