**Конспект логопедического занятия с применением здоровье сберегающих технологий**.

**Цель**: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья посредством здоровье сберегающих технологий.

**Задачи:**

***Коррекционно-образовательные:***

- обучить детей приемам сохранения здоровья: восстановления сил, развития переключаемости, снятия напряжения, стимуляция работоспособности и мышления;

***Коррекционно-развивающие:***

- познакомить детей с новыми элементами артикуляционной гимнастики, движениями оздоровительных упражнений;

- развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых музыкально-ритмических движений;

- развивать речь детей с помощью артикуляционной гимнастики, соотносить движение с текстом в речевых играх;

- развивать музыкальные и творческие способности детей;

***Коррекционно-воспитательные:***

- создать позитивный тон к восприятию окружающего мира.

- создавать радостное настроение, воспитывать в детях любовь к окружающим, дружеское отношение к сверстникам;

**Ход занятия:**

**«Доброе утро»**.

- Доброе утро, глазки! (потереть глазки, сделать из пальчиков бинокль и посмотреть друг на друга).

- Вы проснулись?

- Доброе утро, ушки! (погладить ушки, приложить ладошки за ушками – изобразить уши слона).

- Вы проснулись?

- Доброе утро, ручки! (погладить рука об руку, похлопать в ладоши).

- Вы проснулись?

- Доброе утро, ножки! (погладить ножки, попрыгать на носочках).

- Вы проснулись?

- Доброе утро, дети!

- Мы проснулись!

- Ребята, вы любите путешествовать? Предлагаю сегодня нам отправится в путешествие. Нас пригласили в чудесную страну. Эта страна находится совсем близко от нас. И эта волшебная страна называется Здоровье. Жители этой страны – здоровячки, приготовили для нас задания и если мы с ними справимся, то узнаем главный секрет здоровья.

Надо учиться расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность. Для этого мы сделаем ряд упражнений, которые приведут в порядок наше физическое и психическое состояние, снимут мышечное напряжение и зарядят положительной энергией. Давайте начнем. Вызываю участников. Займите свои места.

**Игра на понимание пространственных наречий «Команды».**

Я буду отдавать команды, а вы их должны выполнять. Встань со стула. Подними руки вверх. Отведи руки в стороны. Опусти вниз. Повернись вправо, влево, кругом. Укажи на соседа слева. Укажи на соседа справа. Сели на стулья.

**Упражнение «Путешествие по телу».**

Теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь – помассируйте или погладьте! (самомассаж).

Есть на пальцах наших ногти, На руках – запястья, локти, Темя, шея, плечи, грудь И животик не забудь! Бедра, пятки, двое стоп, Голень и голеностоп. Есть колени и спина, Но она всего одна! Есть у нас на голове Уха два и мочки две. Брови, скулы и виски, И глаза, что так близки. Щеки, нос и две ноздри, Губы, зубы – посмотри! Подбородок над губой Вот, что знаем мы с тобой!

А теперь перейдем к нашему дыханию. А вы знаете, что дыхание может быть лечебным? **Давайте сделаем упражнение «Очищающее дыхание».** (включаем музыку «Голубая лагуна» - музыкотерапия). Давайте мы с вами представим, что находимся в мандариновом саду, где цветут прекрасные, ароматные мандарины (заранее зажигают аромалампу с аромамаслами мандарин и бергамот – они снимают напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышают тонус, имеют противовоспалительный эффект).

Сядьте ровно, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Делаем глубокий вдох носом, вдыхаем в себя спокойствие, уверенность, легкость. Сильный выдох ртом. Выдыхаем свое беспокойство, страх, напряжение.

А теперь давайте снимем напряжение с глаз и выполним **зрительную гимнастику «Послушные глазки».**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. (закрываем оба глаза) Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (продолжают стоять с закрытыми глазами) А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (открываем глаза, взглядом рисуем мост) Нарисуем букву О, получается легко. (глазами рисуем букву О) Вверх поднимем, глянем вниз. (глаза поднимаем вверх, затем опускаем вниз) Вправо-влево повернем (глаза смотрят вправо-влево) Заниматься вновь начнем (поморгали глазами).

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем **релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара».**

- Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Также выполняем упражнение в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара Смотрит влево… Смотрит вправо… А потом опять вперед - И немного отдохнет. Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на. (движения повторяются по 2 раза в каждую сторону)

- Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно - Расслабление приятно! Шея не напряжена Рас – слаб – ле – на.

- Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пуза, выдох – пауза.

Теперь посмотрим вниз - Мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно - Расслабление приятно! Шея не напряжена Рас – слаб – ле – на.

- Чтобы красиво произносить звуки, надо научить губы, зубы и язык выполнять разные упражнения и для этого мы выполним с вами **артикуляционную гимнастику.**  Онапоможет нам привести в порядок мышцы речевого аппарата, губ и челюсти. Сели ровно, красиво, ноги не напряженные, расслабленные. Руки на коленях.

Первое упражнение для губ **«Хоботок»** (используем картинку).

Подражаю я слону, губы хоботком тяну. А теперь их отпускаю, и на место возвращаю Губы не напряжены и расслаблены!

Губы напряглись, а теперь они стали мягкими, ненапряженными.

Следующее **упражнение «Лягушки»** (показ картинки), когда его делаем – губы напрягаем и фиксируем, затем расслабляем.

Подражаем мы лягушкам, Губки тянем прямо к ушкам. Мы потянем – перестанем И нисколько не устанем. Губы не напряжены и расслаблены…

А теперь **упражнение «Орешек»** (показ картинки). Представьте, что вы разгрызаете твердый орех. Крепко сожмите зубы – вот так. Челюсти при этом напряглись, стали, как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало.

Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём. Губы чуть приоткрываются… Всё чудесно расслабляется…

А теперь мы будем напрягать и расслаблять мышцы языка и выполним первое **упражнение «Сердитый язык»**  (показ картинки) - кончик языка упирается в верхние зубы, будто хочет вытолкнуть их, напряжение неприятно. Слушайте и делайте, как я!

С языком случилось что-то: он толкает зубы! Будто хочет он за что-то изо рта их вытолкнуть! Язык на место возвращается И чудесно расслабляется!

Последнее **упражнение «Горка»** (показ картинки) – кончик языка за нижними зубами, спинка языка выгнута и напряжена, повторяем несколько раз язык напрягаем – расслабляем.

Спинка языка у нас станет горочкой сейчас! Я растаять ей велю напряженье не люблю! Язык на место возвращается И чудесно расслабляется!

А на последок мы сделаем с вами **кинезиологические упражнения**, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши учебные достижения!

**«Кулак – ребро – ладонь»** - положение руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх, Ладошки вниз, А теперь их на бочок И зажали в кулачок.

**«Ухо – нос – хлопок»** - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**«Лягушки»** - положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки Ни минутки не сидят Ловко прыгают подружки, Только брызги вверх летят.

**Итог занятия:** Вот мы и узнали главные секреты страны Здоровья! Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность, теперь мы с легкостью сможем приступить к учебным упражнениям. Будьте всегда здоровы! Успехов Вам! А на последок давайте потанцуем «Если нравится тебе, то делай так…!»