



«Речевые физкультминутки»

Подготовила
инструктор по физической культуре
Дудкина О.В.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Их проводят с учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на занятиях, уроках, для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, улучшения памяти и внимания. Внешними проявлениями утомления являются частые отвлечения, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Разминки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Применение речевых физкультминуток в работе с детьми особенно важно, так как двигательные упражнения в сочетании с речью координируют движения определенных мышечных групп ребенка с речью. Кроме того, двигательная активность как переключение на новую деятельность обеспечивает активный отдых ребенку, повышает его умственную работоспособность, предупреждает утомление, способствует развитию подвижности нервных процессов, создает у дошкольников уравновешенное нервно-психическое состояние.

Для успешной организации речевых физкультминуток необходим тщательный подбор речевого материала, доступный комплекс двигательных упражнений. Целесообразно включать в занятия при проведении физкультминуток *дыхательную гимнастику*.

Игра «Пузырь».

«Раздувайся пузырь, раздувайся большой,
Оставайся такой, да не лопайся!»

Психогимнастику, например, считалочка-бормоталочка:

1. Ехал - Грека - через - реку.
2. Ехал - Грека - через - (хлопок).
3. Ехал - Грека - (хлопок) - (хлопок).
4. Ехал - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
5. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Музыкальное сопровождение, пение, речевые игры, элементы логоритмики, например, речевая подвижная игра «Зима». Импровизация движений.

Мы зимой в снежки играем, мы играем, мы играем.

По сугробам мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем.

И на лыжах мы бежим, мы бежим, мы бежим.

На коньках по льду летим, мы летим, мы летим.

И снегурку лепим мы, лепим мы, лепим мы.

Гостью зиму любим мы, любим мы, любим мы.



Упражнения физкультминуток **должны соответствовать следующим требованиям:**

- быть простыми по структуре, интересными и знакомы детям, удобны для выполнения на ограниченной площади;
- включать движения, вовлекающие крупные группы мышц и улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем (на расслабление мышц рук, на развитие мелкой моторики;

Руки ставим мы вразлет (*руки в стороны*)

Появился самолет (*«полетели» как самолеты*)

Мах крылом туда – сюда, (*наклоны вправо – влево*)

Делай «раз» и делай «два». (*повороты вправо – влево*)

Раз и два, раз и два! (*хлопаем в ладоши*)

Руки в стороны держите, (*руки в стороны*)

Друг на друга посмотрите. (*повороты вправо – влево*)

Раз и два, раз и два! (*прыжки на месте*)

Опустили руки вниз, (*опустили руки*)

И на место все садись! (*сели на места*).



- Эмоциональными и достаточно интенсивными (подскоки, приседания, повороты и наклоны туловища и головы, бег и ходьба на месте);

- Связанными с содержанием занятий (с работой над изучаемым звуком, над определенной лексической темой или грамматической категорией), а движения и тексты – быть доступными детям.

Поскольку двигательные упражнения сопровождаются речью, материалы для произношения и комплексы упражнений для проговаривания текста, целесообразно подбирать в соответствии с речевыми возможностями дошкольников, с учетом их возраста и этапов логопедического воздействия – от простого к сложному.

В логопедической работе используются два вида физкультминуток: **фонетико-фонематические** (*на автоматизацию, дифференциацию и введение звуков в связную речь*).

Чок – чок – чок – стучит каблучок. Мы со звуком Ч играем

Оч – оч – оч – наступила ночь. И словечки подбираем:

Ач – ач – ач – испекли калач. Чайник, бабочка, яичко,

Чо – чо – чо – у меня болит плечо. Чайка, чемодан, синичка,

Чи – чи – чи – к нам летят грачи. Ключ, кузнечик, одуванчик,

Чу – чу – чу – молоточком я стучу. Мяч, клубничка, сарафанчик.

Лексические (*на усовершенствование имеющегося словаря*).

Считалочка под мяч «Транспорт» «Продукты» (*на каждую строчку – четыре хлопка*)

Мы картинки называем: жили были сыр, котлеты,

Мармелад, зефир, конфеты. Соки, овощи и фрукты.

Называем их – продукты. Называем их – еда,

Очень любим их всегда!

С ними транспорт изучаем:

Вот троллейбус и автобус, самосвал и аэробус,

Самолет и самокат, саночки и снегокат.

Речевые физкультминутки могут быть использованы как во вступительной, так и в основной или заключительной части логопедического воздействия, во время проведения занятий логопеда и воспитателя, на прогулках или как вид домашних заданий, а также для организации дня после сна и т. д.

Например, **физкультминутка на прогулке. «Листики».** Имитация движений.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидели.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели,
И на землю снова сели.

Двигательно-речевые разминки

Мы играем громко слишком!
И в ладоши хлопаем, хлопаем!
Все ногами топаем, топаем!
Надуваем щеки!
Скачем на носочках!

И друг другу даже
Языки покажем!
Оттопырим ушки!
Хвостик на макушке!

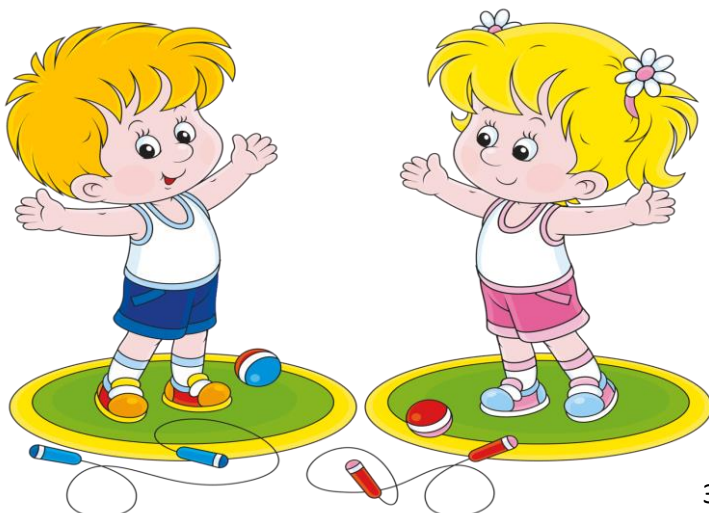


Пальчик поднесем к виску!
Дружно прыгнем к потолку!
Шире рот откроем!
Смешную гримасу состроим!

Как скажу я слово «три»,
Все с гримасами замри!
Раз! Два! Три!

Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки)

Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
(Прыжки вперед – назад)
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,



Зашагали как отряд.

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Приплыли тучки дождевые;
Лей, дождик, лей.
Дождинки пляшут как живые;
Пей, рожь, пей.
И рожь, склоняясь к траве зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А тихий дождик, неугомонный,
Льет, льет, льет.



Дошкольники с желанием выполняют физкультминутки, быстро усваивают их. Занимая минимум времени и не требуя большой площади для занятий, физкультминутки дают возможность ребенку в свободной игровой форме закрепить в речи изучаемые звуки, лексику, способствуют формированию речевых навыков.

