«Речевые физминутки –

интеграция речевого

и физического развития»

***Физкультминутка* –**

**это один из обязательных, продуманных элементов в образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха. Использование речевых физминуток помогает создавать условия для успешного обучения каждого ребенка. Их коррекционная направленность предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушений общения, недостаточности высших психических функций.**

**Пальчиковая гимнастика:**

тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции, полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

|  |  |
| --- | --- |
| Пальцы — дружная семья,  Друг без друга им нельзя. | Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их. |
| Вот большой!  А это — средний.  Безымянный и последний — Наш мизинец, малышок!  У-у-у! Указательный забыли. | Сгибаем пальчики в кулачок поочередно. |
| Чтобы пальцы дружно жили,  Будем их соединять  И движенья выполнять... | Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их. |
| Раз, два, три, четыре, пять | Соединяем пальчики друг с другом |

**Динамическая пауза:**

направлена на формирование умений подражательных действий в сочетании с речью, ориентировки на общий ритм движений, воспроизведения движений по образцу и умений

моделирования действий по аналогии.

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей, дружок,  Кати по снегу свой снежок. | Дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок |
| Он превратится в толстый ком,  И станет ком снеговиком. | Останавливаются, «рисуют» двумя руками ком. Рисуют снеговика из трёх кругов разного размера |
| Его улыбка так светла! | Показывают руками на лице улыбку |
| Два глаза, шляпа, нос, метла. | Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу |
| Но солнце припечёт слегка –  Увы! – и нет снеговика. | Медленно приседают  Пожимают плечами, разводят руками. |

**Фонетико-фонематические физкультминутки:**

Такие физкультминутки хорошо дают представления об акустико-артикуляторном образе звука. Также их можно использовать, как артикуляционную гимнастику.

|  |  |
| --- | --- |
| **А** *–* ротик шире детвора ААА | Руки вверх |
| **У** *–* губки хоботком тяну УУУ | Руки вперед |
| **И***–* губки к ушкам растяни ИИИ | Руки в стороны |
| **О** *–* губки колесо ООО | Руки кольцом перед собой |
| **Э**– повторяем дружно ЭЭЭ | Руки овалом сзади |
| **Ы***–* тянем мы на все лады ЫЫЫ | Руки овалом спереди |

**Гимнастика для глаз:**

проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

**Упражнения на развитие дыхания и голоса:**

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Также может применяться в качестве динамической паузы во время образовательной деятельности.

Дети с восклицательной (вопросительной) интонацией договаривают звукоподражания:

Гуси начали опять по-гусиному кричать:

-Га-га-га! (?)

Лягушата квакают:

-Ква-ква-ква! (?)

А утята крякают:

-Кря-кря-кря!(?)

Кошки замурлыкали:

- Мур-мур-мур!(?)

Поросята хрюкают:

-Хрю-хрю-хрю! (?)

**Релаксация:**

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. С этой целью в своей работе можно проводить упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использовать для работы спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться

Совсем необязательно провести лишь одну физкультминутку, больший эффект будет от сочетания физкультминуток различного вида. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.