

*Нестеренко Наталья Александровна  
МБДОУ ДС№1  
г. Камышин Волгоградская область*

## **Методическая разработка.**

### **Полезные минутки здоровья в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.**

#### **1. Теоретическая часть**

Полезные минутки здоровья могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, с элементами танцевальных движений, пальчиковых игр, выполнения движения под тексты стихотворений. Минуты здоровья можно отнести к здоровьесберегающим технологиям. В отличие от традиционных физкультурминуток они позволяют регулировать психическое состояние детей, оказывают положительное воздействие на физиологические процессы, снимают интеллектуальную и эмоциональную напряженность, формируют коммуникативные навыки детей.

Проведение минут здоровья в режиме дня детей дошкольников с ТНР способствует решению более широкого комплекса оздоровительных, воспитательных и коррекционных задач. Многие упражнения и задания, входящие в комплексы минут здоровья, являются психотехническими приемами.

Оздоровительные задачи направлены на удовлетворение потребности детей в движении. Педагог не допускает физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению;

- заботится о физическом и психологическом благополучии детей;
- доводит до понимания детей, что физические упражнения являются одним из источников крепкого здоровья.

Благодаря полезным минуткам здоровья дети смогут:

- с удовольствием выполнять различные упражнения и двигательные задания;

- заниматься физическими упражнениями;

- играть в подвижные игры.

Коррекционно - воспитательные задачи направлены на развитие умственных и физических способностей.

Педагог развивает у детей положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками и работать в команде; развивает воображение в двигательной творческой и игровой деятельности.

Со временем дети научаются:

- сознательно относиться к выполнению различных физических упражнений и двигательных заданий;
- самостоятельно организовывать подвижные игры, используя свой двигательный опыт;
- подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении различных упражнений и игр.

Основные задачи работы с детьми ТНР направлены на комплексное сотрудничество узких специалистов ДОУ.

Педагоги расширяют у детей представления и знания о здоровом образе жизни;

- учат правильно оценивать свои силы;
- развивают у детей физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- закрепляют приобретенные навыки и умения, наблюдать, сравнивать и анализировать свои движения и движения сверстников;
- формируют у детей интерес к соревнованиям, конкурсам как форме максимального проявления их физических и психических возможностей;
- культивируют у детей ценностные отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям.

В основу рекомендаций проведения "Полезных минуток здоровья" положены принципы коррекционной работы с детьми ТНР («Примерная адаптированная основная образовательная программа» Л. В. Лопатина; «Физическая культура в ДОУ» Л. И. Пензулаева.)

Минуты здоровья в режиме дня дошкольника могут проводиться перед завтраком, во время НОД, коррекционных занятий, а так же после тихого часа.

#### Требования к проведению полезных минуток на коррекционном занятии:

- они должны проводиться на начальном этапе утомления (через 8-9 мин. занятия), так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта;
- содержание полезных минуток может органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- упражнения для полезных минуток здоровья должны быть занимательны, по возможности знакомы детям;
- необходимо включать в занятия различные минутки здоровья, по содержанию и форме, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

## **2. Практическая часть**

### **Блиц-массаж**

Внимание! Этот комплекс блиц - массажа поможет освободиться от накопившейся усталости всего за 60 секунд.

- Быстро потрите друг о друга пальцами ладони - 5 секунд;
- Быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх-вниз - 5 секунд;

- Часто постучите барабанной дробью по макушке - 5 секунд;
- Сожмите руку в расслабленный кулак, энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю сторону предплечья - 3 раза;
- Осторожно надавливайте на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами - 3 раз.
- Глубоко дышите.

## Демонстрация упражнений

### 1. Стимулирующие упражнения.

#### **1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.**

И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и. п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и. п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.**

И. п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

#### **3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.**

И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **4. Упражнения для мобилизации внимания.**

И. п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-4 хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

### 3. Нетрадиционные задания

- Растереть ладонь о ладонь до появления тепла. Помассировать пальцы. Согретыми ладонями растереть ушные раковины. Затем более тщательно пальцами массировать их миллиметр за

миллиметром. После этого указательные пальцы вставить в ушные отверстия и повибрировать ими, как бы освобождая от воды

- Принять удобную позу и выполнить дыхательное упражнение, удлиняя выдох с помощью звука "у-У-У"- Сделайте энергичный выдох. Повторите 3-4 раза.
- Массаж лица "Летели утки...".

Летели утки над лесной опушкой,

(Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз).

Задели ели самую верхушку,

(Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз).

И долго елка ветками качала...

(Указательными пальцами слегка помассировать по кругу от себя).

Отдохнули и начали сначала.

(То же в другую сторону)

- Наклоны головы к плечам: энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом (10-12 раз).
- "Махи". Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие махи расслабленной ногой назад, сгибая ногу в колене. Стараться выполнить хлесткие удары по ягодице (6 раз).
- Гимнастика для глаз.

Закрывать глаза согнутыми ладонями и в этом "темном домике" делать движения глазами яблоками вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения.

- Быстро потереть друг о друга пальцами ладони - 5 секунд.
- Быстро потереть разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз - 5 секунд.
- Перекручивание рук: вытянуть руки перед собой, перекрестить, повернув ладони навстречу друг другу, и переплести пальцы рук. Переплетенные руки перекинуть, не разжимая пальцев, от себя вниз к полу. Поменять местами положение рук и повторить (4 раза).
- Оздоровительный массаж всего тела:

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А затем ладошкой в лоб -

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди.  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут.и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу,  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Хлопаем как можно выше. (Выполняются быстрые частые хлопки на соответствующие слова.)

- Упражнения, сидя за столами.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать, опускать (4 раза).

"Веселые ножки" - выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул; другой ногой... (4 раза).

- Гимнастика для глаз:

медленно вращать глазами по кругу слева направо и обратно (3-5 раз); смотреть вверх-вниз, влево-вправо; закрыть глаза, открыв, часто-часто поморгать.

- Педагог произносит слова, дети выполняют упражнения, задания:

Подул сильный ветер (дети размахивают поднятыми вверх руками, произносят: ими).

Сверкнула молния (резко выбрасывают кулаки вверх и разжимают пальцы).

Грянул гром (хлопают в ладоши, топают ногами).

Пошел крупный дождь (часто-часто громко стучат пальцами по столу).

Дождь затихал, затихал и затих (реже стучат пальцами по столу).

Выглянуло солнце (показывают руками большое круглое солнце).

Дети улыбаются.

Солнцу рада детвора (бодро маршируют на месте).

В добрый час - физкультура!

- Массаж ушей:

загнуть уши вперед (4 раза); прижать ушные раковины к голове, затем отпустить; потянуть мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); указательным пальцем освободить слуховые отвороты "от воды".

#### **4. Упражнения для развития мелкой моторики.**

1. Сжимание и разжимание пальцев (по 10-20 раз). Возможны различные варианты выполнения задания: руки держать ладонями вверх, вниз? сжимать одновременно обе руки, правую и левую поочередно.

2. Вращать кистью правой руки в разные стороны (вправо и влево), повторить то же левой рукой, вращать одновременно обе кисти вовнутрь и наружу.

3. Выгибание и прогибание кистей рук. Упражнение выполняется одновременно обеими кистями или поочередно правой и левой рукой.
4. "Ножницы". Развести пальцы правой руки в стороны, свести вместе, проделать то же левой рукой, затем двумя руками одновременно (10 раз).
5. "Замок". Соединить ладони вместе, пальцы переплетены.
6. Солнечные лучики. Руки в "замке" подняты вверх, ладони крепко прижаты друг к другу. С силой сжимать и разжимать пальцы (5-10 раз).
7. "Фонарики". Вращение кистями рук (10-20 раз).
8. "Игра на фортепиано".
9. "Футболисты". Забивать шарики одним, двумя или несколькими пальцами.
10. "Бегуны". Указательным и средним пальцами правой руки "бегать" по столу вперед и назад". Прodelать то же левой рукой, двумя руками одновременно.
11. Поочередное прикосновение большим пальцем ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам правой руки в обычном и максимальном темпе.
12. Выполнение аналогичного задания пальцами левой руки.
13. Выполнение двух предыдущих заданий одновременно двумя руками в обычном и максимальном темпе.
14. Пальцами правой (левой) руки "здороваются" по очереди с пальцами левой (правой) руки (похлопывание подушечками пальцев, начиная с большого).
15. "Пальчики здороваются". Поочередно, начиная с большого пальца, движения-касания всех пальцев обеих рук.

### **Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Антропова Т.А., Мареева Г.А. Игровые упражнения для развития речи детей 5-7 лет с ОВЗ.- М.: ТЦ Сфера, 2019. - 64 с. (Библиотека Логопеда).
2. Развитие речи: конспекты занятий с детьми старшего дошкольного возраста / авт.- сост. Л.Е Кыласова .-2-е изд.- Волгоград: Учитель 2012.-235
3. Смирнова Л.Н. Логопедия в детском саду. Занятия с детьми 5-6 лет с общим недоразвитием речи: Пособие для логопедов, дефектологов и воспитателей.- М: «Мозаика – Синтез», 2007.-80 с.
4. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования.- Автор-сост. О. А. Зажигина. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС» (Серия «Кабинет логопеда»). 2012 .- 96 с.
5. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи.- СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2001.-352 с.

