

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №33
города Ставрополя».

«Речевые физкультминутки в начальной школе»

(рекомендации для учителя)

Оздоровительные минутки – один из компонентов системы здоровьесберегающих технологий в школе. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния учащихся всех возрастов, к изменению отношения к своему здоровью, умению управлять своим состоянием и работоспособностью. Физкультминутки рекомендуется проводить на всех уроках, как самому учителю, так и давать возможность в проведении минутки избранному учащемуся. В процессе проведения физкультминутки, во время которой разнообразные движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корректируются недостатки речи, активизируется словарь.

Упражнения для физкультминуток должны отвечать следующим требованиям:

1. Быть простыми по структуре, интересными и удобными в выполнении на ограниченной площади.
2. Включать движения, вовлекающие крупные группы мышц и улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем (на расслабление мышц рук, на развитие мелкой моторики).
3. Упражнения должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными (подскоки, приседания, повороты и наклоны туловища и головы, бег и ходьба на месте).
4. Желательно связывать физкультминутку с содержанием урока.
5. В первое время обучения учитель - ведущий при проговаривании текста, дети произносят только часть слов, далее дети произносят весь текст вместе с учителем.

Особенно полезны физкультминутки для детей-логопатов (детей, имеющих речевые нарушения), т.к. во время их проведения ребёнок ещё раз постарается чётко произносить автоматизируемые звуки. Отнимая минимум времени, физминутка даёт ребёнку в свободной игровой форме закрепить в речи изучаемые звуки, способствует формированию речевых навыков.

Звук х.

1. Мама удивилась: (дети хором) Ах! Ах! (Наклоны туловища в стороны, ладони к щекам)

Бабушка поднимается по лестнице: Ох! Ох! (наклон вперёд, руки на поясницу).

Лесорубы рубят лес: Ух! Ух! (руки в замок, ноги на ширине плеч, движения, имитирующие рубку дерева).

Дети танцуют: Эх! Эх! (притопывание ногами поочередно, руки в стороны).

В ходе этой физминутки дети хором проговаривают только междометия.

2. Шёл по берегу петух (шаги с раскачиванием в стороны, руки за спиной).

Поскользнулся, в речку бух! (круговые движения руками, присесть).

Будет знать петух, что впредь (быстрый подъём, погрозить пальцем).

Надо под ноги смотреть (наклон вперёд).

Звук к.

1. Ходит по двору индюк (руки на пояс с высоким поднятием ног).

Пролетел над полем жук (руки в сторону, махи руками поочередно).

По цветку ползёт паук (шаги с движениями рук вперёд и к груди).

Обломился старый сук (присесть хлопок).

Звуки б, д, г.

Я бегу, бегу, бегу (лёгкий бег на месте, руки согнуты в локтях)

И ладонью в бубен бью (имитировать игру в бубен правой, потом левой рукой).

Потом бубен Диме дали (лёгкий бег).

И на место побежали (лёгкий бег).

Поглядите боком, боком (руки на поясе, повернуться левым боком, притопнуть).

Ходит галка мимо окон (повернуться правым боком).

Скок-поскок да скок-поскок (прыжки вперёд-назад).

Дайте булочки кусок (развести руками и сложить просящее).

Долго дятел дуб долбит (руки на поясе, повороты вправо-влево).

Клювом дятел дуб долбит (пальцы в форме клювика, постучать по одной ладони, потом по другой).

Тук-тук-тук (2 раза 2 наклона вперёд).

Пауков найдёт он тут («клювиком» стучит в ладони).

Звук с.

Я подую высоко – руки вверх, встать на носки, подуть.
Я подую низко – руки перед грудью, присесть, подуть.
Я подую далеко – руки перед собой наклон вперёд.
Я подую близко – руки положить на грудь и подуть на них.

На одной ноге постой-ка – руки на поясе, постоять на одной ноге.
Будто ты солдатик стойкий – то же на левой ноге.
Ну, смелее, подними – поднять правую ногу перед собой.
Да гляди, не упади – руки в сторону.
А сейчас постой на левой – покачаться на одной ноге влево-вправо.
Если ты солдатик смелый- то же на другой.

У нас славная осанка – встать в струнку, руки вдоль туловища.
Мы свели лопатки – руки на поясе, свести лопатки.
Мы походим на носках – повернуться вокруг себя на носках.
И пойдём на пятках – повернуться в обратную сторону на пятках.

Звук ш.

Ну, так что ж, что ж, что ж – ходьба на месте.
Много есть у нас калош – поставить ногу на пятку, руки развести в стороны.

Надевай ловчей калошки – руки на поясе, попрыгать.
Побежали наши ножки – бег на месте или прыжки.

По ровненькой дорожке - наклон влево.
По ровненькой дорожке – наклон вправо.
Шагают наши ножки – шаг на месте.
Шагают наши ножки – то же.
По пням, по кочкам – руки на пояс, прыжки.
По камушкам, по камушкам – то же.
В ямку – бух! – присесть.

Звуки с, ш, з, ж,ч.

Зайка беленький сидит – присесть, руки ладонями вверх у головы.
И ушами шевелит – помахать руками.
Зайке холодно сидеть – встать.
Надо лапочки погреть – похлопать в ладоши.

Зайке холодно стоять – руки на пояс, прыжки.
Надо зайке поскакать – прыжки.
Мишка зайку испугал – медвежья походка.
Зайка – скок! И убежал – прыжок вперёд, присесть.

Ты носочки поднимай – сидя выполнять соответствующие движения.
Ты носочки опускай.
В кулачок ладонь сожми.
Кулачками постучи.

Звук р.

Раз, два, три, четыре – шаг на месте.
Руки выше, ноги шире – соответствующие движения.
Влево, вправо, поворот
Наклон назад, наклон вперёд.

Возле ёлочки зелёной – медленные прыжки со взмахами рук.
Скачут, каркают вороны – то же.
Кар! Кар! – стоять, хлопая руками себя по бёдрам.
Из-за корочки подрались – «боксирующие» движения.
Во всё горло разорались – то же.
Кар-кар! Кар-кар! – хлопать руками по бёдрам.
Вот собаки прибегают – медленный бег на месте.
И вороны улетают – взмахи руками.

На разные звуки.

Ай люли! Ай люли! – 1 хлопок, 2 притопа.
Наши руки мы сплели – сплести пальцы.
Мы их подняли повыше – поднять руки над головой.
Получилась красота! – покружиться на месте.
Получились не простые – 2 наклона вперёд.
Золотые ворота – развести руки в стороны.

Все выходят по порядку – ходьба на месте.
Дружно делают зарядку – то же.
Вправо-влево, влево - вправо – наклоны.
Получается на славу – прыжки с хлопками над головой, затем присесть.
Встали! Выдохнуть! Вдохнуть! – встать, потрясти кистями.
Теперь можно отдохнуть – встряхнуть ступнями ног.

Раз-два-раз-два! – наклоны вправо-влево.
Замелькали пятки – бег на месте.
Как чудесно босиком – бег на носках.

Бегать на зарядке – бег на пятках.
