

## **Физкультурные минутки, как средство развития речи и снятия статистической нагрузки на детей**

Физкультурные минутки это элемент двигательной активности, который включается, как правило, в середине занятия. Такой перерыв на 2-3 минуты необходим всем детям, так как позволяет снять мышечное напряжение и статистическую нагрузку, связанную с сидением, переключает на иную деятельность их неустойчивое внимание, т.е. предупреждает и снимает утомление.

Значение физминуток ещё более возрастает в работе с дошкольниками, имеющими речевые нарушения.

Дети, с общим недоразвитием речи, как правило, отвлекаемы, утомляемы, быстро истощаются, в ходе непосредственной образовательной деятельности таким детям особенно необходима двигательная разрядка.

Физминутка, переключая детей на другой вид деятельности, позволяет активизировать их умственную работоспособность, в то же время мы имеем дополнительную возможность использовать активную речь детей. Чаше тексты физминуток увязываются непосредственно с темой проводимого занятия. Такой подход позволяет полнее реализовывать цель занятия, экономнее использовать время, пополнить и расширить словарь детей.

Стихотворные тексты также позволяют нормализовать темп речи детей, добиться большей её плавности, ритмичности, что положительно сказывается на формировании слоговой структуры слова, а в конечном счёте – на совершенствовании фонетической стороны речи.

Очень важно текст и движения физминутки отработать до автоматизма, таким образом, когда ребёнок выполняет что-то очень хорошо, у него появляется уверенность в себе и вера в свои силы и конечно развиваются все психические процессы – внимание, слуховая и двигательная память, воображение.

Речевой материал физминуток должен отвечать определённым требованиям:

- речевой материал должен быть насыщен изучаемым звуком, либо соответствовать изучаемой лексической теме или грамматической категории;
- движения детей должны по возможности соответствовать называемым действиям;

- в физминутку включаются, возможно, более разнообразные действия с тем, чтобы дети могли, например, присесть, попрыгать, т.е. необходимо вызвать у детей максимальную двигательную активность;
- стихи должны быть доступны по содержанию, тексты должны быть короткими, лаконичными, чтобы дети их без труда воспринимали и воспроизводили.

Физминутку не всегда обязательно проводить строго в середине занятия, иногда можно провести её 2 раза, перерыв на 1-2 минуты можно сделать, когда почувствуете у детей первые признаки утомления (двигательное беспокойство, снижение интереса к теме занятия, отвлекаемость).

Физминутку лучше проводить перед объяснением нового материала.

Специального места для проведения физминутки не требуется, дети встают за столом, либо на ковре, но чтобы между детьми было достаточное расстояние.

Сначала педагог проговаривает текст физминутки и показывает движения, дети, молча, вслед или одновременно выполняют только движения, вслушиваясь и запоминая текст, во втором проговаривании уже участвуют дети, одновременно выполняя движения.

Усвоение слов происходит быстро, при проговаривании надо стремиться подчеркнуть ритмический рисунок фразы путём повторения соответствующих движений.

Добиваться моментального заучивания стихов физминуток не следует, т.к. это отнимет много времени, да и цели такой данный этап занятий не преследует.

Приведу примеры физкультурных минуток:

### **Тема занятия: Игрушки**

Девочки и мальчики поиграют в мячики *(делают перед собой большой круг руками)*

Мячики большие, круглые такие

Девочки и мальчики очень любят мячики *(водят хоровод)*

Разные, разные: голубые, красные.

Девочки и мальчики прыгают, как мячики! *(прыгают)*

Мячики большие, упругие такие!

**Тема занятия: Звук и буква «К»**

Ходит по двору индюк *(руки на поясе, высоко поднимаем ноги)*

Пролетел над полем жук *(руки стороны, махи поочерёдно руками)*

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

Обломился старый сук *(присесть, хлопок над головой)*

В конце прошу перечислить слова из стихотворения со звуком **к**

Тема занятия: Согласование существительных с числительными **один, одна**

**Один** медведь бежал по дорожке *(руки согнуты, шаги с высоким подниманием ног)*

**Одна** обезьянка кружилась в клетке *(поворот вокруг своей оси)*

**Один** зайчик прыгал по травке *(прыжки на двух ногах, руки прижаты к груди)*

**Одна** лисичка сидела под кустом *(присесть, руки прижать к коленям)*

В конце спросить, про кого из зверей мы сказали **один, одна?**

Тема занятий: Предлоги «на», «под» и т.д.

Положить руки **на** плечи, **на** голову, **на** стул, **за** голову и т.д.

Хлоп, хлоп, топ, топ

**Под** кроватью чёрный кот,

Он залез **под** кровать,

И мешает детям спать.

Таким образом, проведение физминуток позволяют регулярно опосредованно стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи.