**Консультация для воспитателей**

**«Речевые физкультминутки - интеграция**

**речевого и физического развития»**

****

 **Подготовила: старший воспитатель Кулик Ю.Н.**

 **2019 год**

«Забота о здоровье - это важный труд **воспитателя.** От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное **развитие**, прочность знаний, вера в свои силы».

 В. А. Сухомлинский.

По данным ученых-**физиологов** образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется **вялостью**: они начинают отворачиваться от **воспитателя**, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для **воспитателя**, что детям срочно требуется **физкультминутка**.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше **развивается его речь**. Взаимосвязь общей и **речевой** моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, **развивается** координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти.

Именно поэтому физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей. Это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, динамические паузы, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, ходьба по ребристым дорожкам.

**Физкультминутки** выполняют следующие функции:

1. **Развлекательную** – создают благоприятную атмосферу;

2. **Релаксационную** – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

3. **Коммуникативную** – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию межу собой;

4. **Воспитательную** – формирует моральные и нравственные качества;

5. **Обучающую** – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;

6. **Развивающую – развивает речь**, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;

7. **Коррекционную** – *«исправлять»* эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;

8. **Профилактическую** – предупреждают появления психологических заболеваний;

9. **Лечебную** – способствовать выздоровлению.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. **Очевидно,** что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Педагог должен знать, что признаки утомления у детей

- 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут.

Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные **физические упражнения***(динамические паузы)*. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

**Физминутки в ДОУ**, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну **физминутку**, больший эффект будет от сочетания **физминуток 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.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, **развитием речи**, мышлением. Под действием **физических упражнений**, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и **физическую работоспособность**. Следовательно, умственное и двигательное **развитие** – это два связанных друг с другом процесса. Необходимо искать оптимальные технологии, обеспечивающие наибольшую интеграцию коммуникативной, познавательной и двигательной деятельности.

Объединяя в нужной пропорции элементы **развития речи**, **физического развития** в одну динамическую паузу, педагог может удержать интерес детей на максимуме довольно долго, причем детей разного темперамента и способностей.

**Известно, что игровая деятельность** – главная составляющая двигательной активности ребенка. Именно поэтому интеграция областей коммуникации, познания и **физической** культуры строится на игровой деятельности. Игровая методика помогает вовлекать детей в процесс творчества, создавать общую творческую атмосферу. В игровое действие дети включаются легко, но требуют повышенного внимания к себе; преобладают эмоции, желание действовать, выделиться, очень важно подкрепить детскую потребность показать себя, дать попробовать свои силы в разных видах **физических минуток**. Целенаправленно подобранные подвижные игры, игры – эстафеты, игры малой подвижности, **развивающие мелкую моторику**, координацию движений, равновесие и т. д. стимулируют **развитие физических**, психомоторных и интеллектуальных способностей детей, **развивает** творческий потенциал.

Для проведения **физминуток** можно использовать следующую технологию сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Во время занятий у детей **развивается музыкальный слух**, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину **физической**нагрузки и е соразмерность возрастным показаниям ребенка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть занятия, а также на прогулке, малой, и средней степени подвижности. Игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе проводятся упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка *(Чайковский, Рахманинов, звуки природы)*. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. 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.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время е проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Ребёнок развивается в движении**. С **развитием** двигательных навыков тесно связно звукопроизношение, поэтому очень важно в детском саду использовать динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике, игротренинги, подвижные игры.

Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко проговариваются детьми совместно с **воспитателем**. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему.

При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, **развиваются** интонация и выразительность голоса, мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики кистей рук и пальцев.

Одним из показателей и условий хорошего **физического** и нервно – психического **развития является хорошее развитие руки**, кисти – мелкой пальцевой моторики.

***«Вот помощники мои»***

Пальцы встали дружно в ряд,

Десять маленьких ребят.

Эти два всему указка

Всё подскажут без подсказки.

Пальцы – два середничка,

Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых.

Эти стихотворения можно использовать как познавательное – помощь детям запомнить, как и какой пальчик называется.

Физкультурные упражнения направлены на исправление осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышечного корсета, координацию и используются как для общих занятий физкультурой так и в комплексах лечебной гимнастики, физкультминутках, спортивных играх, динамических паузах.

Благотворное влияние **физических** упражнений в сочетании с художественным словом многократно усваивается.

Выйди, выйди солнышко

Мы посеем зёрнышко.

Скоро вырастет росток

Потянется на запад

Потянется на восток

Перекинется мосток

Мы по мостику пойдём

В гости к солнышку придём!

Ритмические движения под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный **воспитательно - развивающий процесс**: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе, шагом, бегом, прыжками.

Ходьба спиной вперёд очень хорошо **развивает** координацию движений.

Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой,

А кошка на цыпочках шла за Антошкой.

Антошка на цыпочках двигался к дому,

Теперь повернёмся, пойдём по-другому.

На пятках за кошкой плетётся Антошка,

За бедным цыплёнком усталая кошка.

Цыплёнок от страха забрался в корзину,

Сердитая кошка выгнула спину.

Можно использовать сухое умывание и при этом называть части лица и тела: потереть руки, умыть лицо, расчесаться руками, брови пощипать, погладить крылья носа указательными пальцами, потереть указательными пальцами сверху и снизу губ, потереть мочки ушей.

**Таким образом,** интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, даёт возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на обогащение знаний, умений и навыков детей, **развитие** их творческих способностей.

**Картотека релаксационных упражнений для детей**

**среднего и старшего дошкольного возраста**

***«Рот на замочке»***

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет *(поджать губы)*.

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав *(4–5 с)*.

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю. *«Злюка успокоилась»*.

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю *(рычать)*.

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть *(широко открыв рот, зевнуть)*.

***«Дудочка»***

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

**Упражнения на расслабление мышц лица и шеи.**

***«Сова»***

(используем мелодию *«Совушка-сова»* К. Дискина.).

Дети стоят полукругом перед педагогом, изображают сов, выполняя действия по тексту потешки. Педагог говорит:

Совушка-сова – большая голова На суку сидела, головой вертела, То направо, *(дети до отказа поворачивают голову направо – мышцы шеи напрягаются)* То налево, *(дети до отказа поворачивают голову налево – мышцы шеи напрягаются)* Ничего не разглядела. (шея расслаблена, голова слегка качается из стороны в сторону, как при жесте *«нет, нет»*)

***«Художники»***

Дети изображают художников: правую руку, как кисточку, несколько раз *«обмакивают»* в воображаемое ведро с краской (кисть руки расслаблена, затем поднимают ее и начинают широкими жестами *«проводить»* невидимые линии *(рука напряжена)*. Голова поворачивается вслед за проводимыми в воздухе линиями. Рисуя круг, педагог, а вместе с ним и дети, говорят:

Проведу вокруг – нарисую круг.

Рисуя квадрат,

произносят: Вот *(проводится вертикальная линия снизу вверх)* так, *(проводится горизонтальная линия слева направо)* вот *(проводится вертикальная линия сверху вниз)* так *(проводится горизонтальная линия справа налево)*. Получается квадрат.

***«Лимон»***

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

***«Штанга»***

Педагог предлагает заняться спортом. Просит представить, что дети будут поднимать тяжелую штангу. Сначала нужно наклониться, взять ее. Сжать кулаки. Медленно поднять руки, которые напряжены. Подержать воображаемую штангу и бросить *(руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища)*. Упражнение выполняется три раза. Движения выполняются в соответствии со стихотворным текстом.

Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом. *(наклониться вперед)*Штангу с пола поднимаем… *(распрямиться)* Крепко держим… (педагог прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращая их внимание на напряжение и последующее расслабление) - И бросаем! Наши мышцы не устали – И еще послушней стали! Нам становится понятно: Расслабление – приятно.

***«Палуба»***

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

***«Слон»***

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

***«Потянули-отдохнули»***

Дети садятся на краешки стульев, расположенных по кругу, и потягиваются всем телом назад. При этом ноги вытягивают вперед, а руки поднимают вверх. Затем дети медленно возвращаются в исходное положение. Руки, ноги потяну-у-у-ли, Сели ровно – отдохну-у-у-ли.

Напряжение *(потягивание)* и расслабление чередуется не менее трех раз. Упражнение может выполняться и под музыку разной громкости звучания.

***«Шлагбаум»*** *(можно выполнять под ритмичную музыку)*

Дети сидят на стульчиках или скамейке. Под стихотворение дети выполняют соответствующие действия.

Мы шлагбаум поднимаем, *(дети поднимают ноги вперед и удерживают их в таком положении)* Никого не пропускаем. Раз, два, три, четыре, пять – Пришло время опускать. *(дети опускают ноги и ставят их на пол)* Мы шлагбаум опустили (педагог проходит перед рядом стульчиков, на которых, опустив ноги вниз, сидят дети) И прохожих пропустили. Игра повторяется 2-3 раза.

**В огороде.**

«Ноги выше поднимай, соберем мы урожай. Мы ребята-молодцы, собираем огурцы, и морковку и салат - витамины для ребят!» Дети идут по группе, высоко поднимая ноги, останавливаются, делают наклоны вперед, касаются руками пола. *«Отдохнем немножко, сядем на дорожку!»* Дети садятся на ковер и отдыхают.

**В саду.**

«Мы с Танюшей в сад пойдем, много ягод соберем! Груши, яблоки висят, вот какой чудесный сад!» Дети идут спокойным шагом, взявшись за руки, затем встают в круг. Поднимают руки вверх, как будто срывают яблоки. Много яблок набрали, поднимаем тяжелые корзинки *(мышцы напряжены)*. Понесем их домой *(медленно идут и садятся на стульчики, руки расслаблены, опущены вниз)*.

**Минута тишины.**

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

**Кукла**

«Утром куколка проснулась, руки вверх и потянулась, умывалась, одевалась, аккуратно причесалась. Будем с куклой мы плясать, будем в ладушки играть!» Дети повторяют все движения, изображая куклу. *(2-3 минуты)* Завершается игра словами: *«Уложили куклу спать. Приходи ещё играть!»*.

**Зайки.**

«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь, встанешь, скажешь *«Ну и что ж?»* Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать». Дети прыгают, как зайчики, затем ложатся на ковёр *(расслабление)*.

**Снежинки**

«Мы белые снежинки, как лёгкие пушинки, кружимся и летаем, всю землю укрываем, а от тепла растаем - живой водою станем.» Дети свободно и плавно двигаются под музыку, затем садятся на ковер, и изображают превращение снега в воду *(расслабление)*.

**Горка.**

Во дворе большая горка. «Покатили санки вниз, крепче, куколка, держись! Ты смотри, не упади, там канавка впереди! Санки – бух! Кукла – ух! Ты смотри, не замерзай, хлопай, топай и вставай!» Дети ложатся на ковер, затем встают и несколько раз стряхивают снег, расслабляя кисти рук и ног.

**Солнечный зайчик**

«Смотрит солнышко в окошко прямо в нашу комнату. Мы захлопаем в ладошки – очень рады солнышку!» Солнце посылает нам своего солнечного зайчика. ласково греет шею, спинку, - как будто мамины руки *(расслабление)*. Никак нам не поймать зайчика, убежал он от нас! И нам пора отдыхать.

**Ледяные фигуры**

Зимой во дворе были ледяные фигуры, они из прозрачного льда. Динь-дон! – фигуры неподвижно застыли, они крепкие, твердые, красивые *(мышечное напряжение)*. Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают… Растекаются лужицы *(расслабление)*. Динь-дон! Сказка продолжается, игра повторяется.

**Подснежник**

В лесу под снегом спрятался нежный цветок. Он сложил свои лепестки от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать, подснежник стал расти, поднялся из-под снега и раскрыл лепестки. Радуется цветок солнышку, но ветер подул и склонил его к земле *(дети встают, выпрямляются и снова опускаются, опустив руки и плечи)*. Снова светит солнышко, упражнение повторяется.

**Росток**

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. *(Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.)* Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, они стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. *(Дети медленно встают.)* Дождь закончился, светит солнышко.

**Бабочки**

Летний день, бабочки летают вокруг. Цветы рады подружиться с бабочками, зовут их к себе. Бабочки перелетают с цветка на цветок, машут крылышками, потом садятся на ковер из цветок, наклоняются и снова взлетают. Наконец они устали и полетели домой. *(Дети изображают бабочек, садятся на стульчики.)*

**Облака**

Лето, сейчас хорошая погода, небо чистое, голубое. Вот плывут облака. Давайте представим, что мы тоже превратились в облачко. (Дети ложатся на ковер, ноги и руки неподвижны, расслаблены, глаза закрыты). Вот мы поднимаемся над лесом, проплываем над речкой, нам тепло и приятно плыть по небу. А теперь мы возвращаемся обратно в детский сад, открываем глазки, садимся. *(2-3 мин.)*