

## Упражнения для физминуток по лексическим темам.

Физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируя сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшая кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Они помогают переключить деятельность детей, снимают усталость. А тематические физминутки, так же способствуют закреплению темы занятия.

### Пальчиковая гимнастика для дошкольников

Огромную роль в развитии речи ребенка играет сформированность мелкой моторики. Не случайно в старину мудрые люди играли в пальчиковые потешки, а их мудрые дети донесли эти игры до наших дней. Значит, чувствовали полезность таких занятий, хотя понятия не имели, что много позже ученые обнаружат на коре головного мозга соседство речевой моторной зоны (центр Брока) и двигательной, которая отвечает за кисти рук, то есть еще наши предки, совершенствуя мелкую моторику, совершенствовали речь.

Развивая мелкую моторику и подготавливая руку к письму, не забывайте, что ручку, конечно, держат всего три пальца (большой, указательный и средний), но в упражнениях мы задействуем все пять каждой руки, увеличивая эффект развития тонкой моторики и влияние на речь.

В движениях чередуем сжатие, растяжение, расслабление, следим за распределением тонуса в кисти и пальцах.

Независимо от ведущей, доминантной руки ребенка, в работу должны быть включены обе руки. Связь руки с мозгом перекрестная: правая рука связана с левым полушарием, а левая рука - с правым. Речь - неизолированная единица, мы воздействуем на всю территорию коры головного мозга: стимулируем как процессы мышления (левое полушарие), так и творческое, креативное начало (правое); распределяем энергию равномерно (уставшее возбужденное полушарие затормозит, незадействованное - проснется, активизируется).

Чем больше умеет рука, тем умнее ее обладатель.

## Физминутки с су-джоком

### СУ-ДЖОК-терапия для детей.



Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно - логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

#### 1. Пальчиковая игра «Черепашка»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(дети катают Су Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»). Надавливают ритмично на Су Джок, переключая из руки в руку).

Никого я не боюсь

(дети катают Су Джок между ладоней).

## 2. Пальчиковая игра «Ёжик»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.

(дети катают Су Джок между ладонями)

На спине иголки (массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие. (массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже (массажные движения мизинца)

на ежа похожи (дети катают Су Джок между ладонями).

## 3. Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- Мальчик-пальчик, Где ты был?

(надеваем кольцо Су Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)

- С этим братцем щи варил,

(надеваем кольцо Су Джок на средний палец)

- С этим братцем кашу ел,

(надеваем кольцо Су Джок на безымянный палец)

- С этим братцем песни пел

(надеваем кольцо Су Джок на указательный палец).

## 4. Пальчиковая игра «Мячик»

Делают движения в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Каждым пальцем мяч прижму.  
И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк :  
Мяч летает между рук!

Между ладоней.  
Смена рук.  
Катают взад - вперед.  
Смена рук.  
Сжимают.  
Смена рук.  
Нажимают пальцами на мяч.  
Смена рук.  
Перебрасывание мяча из руки в руку

## 5. Пальчиковая игра «Ежик»

Ежик, еж  
Ты где живишь?  
Отвечает детям еж:  
- Меня под елочкой найдешь.

Сжимают.  
Катают между ладоней  
Катают между ладоней  
Нажимают пальцами на мяч.

## Тема «Игрушки»

### Пальчиковая гимнастика

#### Игрушки

Мы с игрушками играем,  
Мы игрушки называем:  
Барабан, юла, гармошка,  
Робот, куколка, матрешка.

#### Домик

Дом стоит с трубой и крышей,  
На балкон гулять я вышел.

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

#### Дом и ворота

Имитируем все указанные в стихотворении движения

На поляне дом стоит,  
Ну, а к дому путь закрыт.  
Мы ворота открываем,  
В этот домик приглашаем

#### Физминутки.

Импровизация движений. Дети маршируют в такт стихотворения А. Барто «Барабан».

Левой, правой! Левой, правой!  
На парад идет отряд.  
Барабанщик очень рад:  
Барабанит, барабанит  
Полтора часа подряд.  
Но назад идет отряд,  
Левой, правой! Левой, правой!  
Барабан уже дырявый!

«Считалка под мяч». На каждую строчку считалки — четыре удара мяча.

Можно выставить на доске картинки.  
Раз, два, три, четыре,  
Мы считалочку учили:  
Петушок, флажок, матрешка,  
Барабан, юла, гармошка.

*«Пирамидка»*

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)  
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)  
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)  
Начинают все играть (изобразить любое движение)



## Тема «Осень. Деревья. Ягоды. Грибы»

### Мимическая и артикуляционная моторика

*Изобразить Раннюю Осень.*

У Ранней Осени легкая поступь, веселое лицо. Она радостная, щедрая, добрая, красивая. Изобразить Позднюю Осень. Поздняя Осень грустная, печальная, Зимой гонимая. Изобразить плачущую Осень.

Наше настроение. Показать, какое у вас настроение в яркий, солнечный осенний и в дождливый, хмурый осенний день.



Увидели гриб-сморчок. Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор. Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании — почти закрываются.

Любуемся красивым нарядом Осени: «О-о-о, о-о-о, о-о-о!» Увидели большой гриб и удивились: «О-о-о-о-о!» Нашли червивый гриб, огорчились: «Ах-ах-ах!»

### Упражнения для языка

*Язычок в чащобе.*

Показать, как Язычок пролезает между густыми деревьями (зубами). Губы в улыбке. Медленно высовывать язык, покусывая его по всей поверхности.

*Пролезаем через бурелом.*

Губы в улыбке. «Широкий» язык с силой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка. Следы от зубов на языке - это тропинки в лесу.

*Мелькает белчий хвостик.*

Рот открыт, губы в улыбке. Поворачивать сильно высунутый изо рта язык вправо и влево так, чтобы его кончик касался уголков рта. Челюсти и губы при этом неподвижны.

*Почистим зубки.*

Белочка угостила нас орешками. Мы их съели, сейчас «почистим» зубки. «Почистить» языком сначала верхние, затем нижние зубки. После этого проделать языком круговые движения. Следить, чтобы челюсти не двигались, губы не раздвигались.

### *Пальчиковая гимнастика*

Выполнять действия и движения пальчиками в соответствии с содержанием стихотворения и потешки.

#### *Осень.*

Ветер северный подул:

«С-с-сс», все листья

С липы сдул...

(Пошевелить пальцами и подуть на них.)

Полетели, закружились

И на землю опустились.

Дождик стал по ним стучать:

«Кап-кап-кап, кап-кап-кап!»

(Постучать пальцами по столу.)

Град по ним заколотил,

Листья все насквозь пробил.

(Постучать кулаками по столу.)

Снег потом припорошил,  
назад.)

(Плавные движения кистями рук вперед -

Одеялом их накрыл.

(Ладони крепко прижать к столу.)

Е. Карельская

#### *Грибы.*

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем грибы искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

#### *Ягоды.*

Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворений.

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю.

Ягод — полное лукошко!

Я попробую немножко.

Я поем еще чуть-чуть —

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке?

Раз, два, три, четыре, пять...

Снова буду собирать.

И. Лопухина

Дети изображают дождь, отстукивая указательными пальцами по столу в такт стихотворения «Осень».

Дождь, дождь

Целый день  
Барабанит в стекла.  
Вся земля,  
Вся земля  
От воды размокла...  
Я. Аким

### *Физминутки.*

#### *Ветер и листья.*

Ветер по лесу летал, (Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.)  
ветер листики считал (Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на  
Вот дубовый, каждую строку.)  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки золотой.  
И последний лист с осинки  
ветер бросил на тропинку. (Опускают руки, приседают.)  
Ветер по лесу кружил,  
Ветер с листьями дружил. (Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.)  
Вот дубовый, (Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.)  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки золотой.  
И последний лист с осинки  
ветер кружит над тропинкой. (Кружатся на носочках на месте.)  
К ночи ветер-ветерок (Приседают, опустив руки.)  
Рядом с листьями прилег.  
Вот дубовый, (Сидят лицом в круг и загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.)  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки золотой.  
И последний лист с осинки  
тихо дремлет на тропинке. (Ложатся на спину, расслабляются, закрывают глаза.)  
Н. Нищева

#### *Дождик.*

К нам на длинной тонкой ножке Прыжки на одной ноге по кругу.  
Скачет дождик по дорожке. Прыжки на другой ноге.  
В лужице — смотри, смотри!  
— Он пускает пузыри. Показывают руками на воображаемые пузыри.

### Осенние листья

Загибаем пальцы по очереди, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем листья собирать  
Листья березы,  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
Маме осенний букет отнесем.

На поляне дуб зеленый  
Потянулся к небу кроной.  
Он на ветках среди леса  
Щедро желуди развесил.  
Ну а мы пройдем немного.  
Поднимаем выше ногу!  
Походили, порезвились  
И на травку опустились.  
Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле!  
Каждое старается к небу, к солнцу тянется.  
Вот подул веселый ветер,  
Закачались тут же ветки,  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли.  
Вправо-влево, взад-вперед —  
Так деревья ветер гнет.  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет?

### По грибы.

Мы шли, шли, шли, *Маршируют, руки на поясе.*  
Боровик нашли. *Наклонились, правой рукой коснулись носка левой ноги и наоборот*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идем искать опять. *Наклоны вперед, руки касаются носков.*

## Тема «Овощи»

### Мимические упражнения

*Чистим и едим лук.*  
От лука слезятся глаза.  
Он горький. Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала. Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.



### Упражнения для жевательно - артикуляционных мышц

*Стручок фасоли.* Изобразить створки фасоли. Челюсти в спокойном состоянии (счет «раз», «два»). «Стручок лопнул» — движение нижней челюсти вперед (на счет «три»):

- а) без нажима языком на нижнюю челюсть;
- б) с сильным нажимом-подталкиванием языком нижней челюсти вперед.

### Упражнения для губ и щек

Пришли дети в огород, от удивления открыли рот, увидев огромную тыкву. Широко открыть рот (удерживать под счет до «пяти-шести»). Толстячки — худышки. Изобразить овощи на грядке. Арбузы, тыквы, кочаны капусты — «толстячки»; лук, чеснок, стручок гороха и другие — «худышки».

### Упражнения для языка

*Лопата.* «Надо выкопать картофель, приготовьте лопаты». Язык лежит на нижней губе в спокойном состоянии.

*Копаем картошку.*

Кончик языка поднимать и опускать, закрывая то верхнюю, то нижнюю губу.

*Кабачок, кабачок, покажи-ка свой бочок.*

Широко открыть рот, накрыть «широким» языком верхние зубы. Опустить язык за нижние зубы.

*Ровная дорожка (или грядка) в огороде.*

Широко открыть рот, опустить язык за нижние зубы.

### *Пальчиковая гимнастика*

Физминутка

«Капуста!»

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)

Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется на двух руках.

Вырос у нас чесночок,	указательный
Перец, томат, кабачок,	средний
Тыква, капуста, картошка,	безымянный
Лук и немножко горошка,	мизинец
Овощи мы собирали,	сжимание и разжимание
Ими друзей угощали. пальцев на обеих руках.	

### *Физминутки*

Произвольные движения и имитация

Дети в огород идут,  
А там овощи растут,  
Дети спинки наклоняют,  
И горох они срывают.

### *Физминутка.*

Мы лопатки взяли, (дети имитируют действия огородников)  
Землю раскопали,  
Ее мы удобряли,  
Все вместе разрыхляли.  
Грабли в руки взяли,  
Грядки разровняли.  
Семена сажали,  
Из лейки поливали.  
Мы мотыгу взяли  
И сорняки убрали.  
Все под солнышком растет.  
Вырос, вырос огород!