

Авторская педагогическая разработка

Тематические речевые физкультминутки, применяемые в работе с детьми старшего дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями с использованием элементов метода биоэнергопластики



Учитель-дефектолог, учитель-логопед: Ярмолюк Анна Юрьевна

Златоуст, 2020 год

Задачи: повысить умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки; формировать артикуляционный уклад в сочетании с движениями пальцев рук.

Аннотация

Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка необходимо сохранять постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Чем планомернее и более систематично ведется работа по формированию у дошкольников разнообразных навыков, тем легче и без ущерба для здоровья они справляются с необходимыми обязанностями.

В дошкольном образовательном учреждении должны быть созданы условия для разнообразной двигательной деятельности детей. Оптимальный уровень двигательной активности обеспечивается не только проведением утренней гимнастики, занятий физической культурой, подвижных, спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности, но и физкультминутками.

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	Мониторинг
	2	<p>«Осенняя пора»: Стало холодно уже (поднимаем руки вверх), Дождь стучится на дворе (указательным пальцем стучим по ладони со словами: кап-кап-кап). Ветер дует, зонт дрожит (дуем перед собой, затем длительно произносим звук: [З]), Под ногами лист шуршит (маршируем на месте, одновременно, длительно, произнося звук: [Ш]). Мы оденем красные, тёплые сапожки (руки на пояс, наклоны в стороны). Красные сапожки оденем мы на ножки (топаем ногами</p>

		<p>на месте).</p> <p>И пойдём по лужам (руки на плечи, повороты вперёд)</p> <p>Смело мы гулять (руки на плечи, повороты назад).</p> <p>В лужах наши ножки не будут промокать (руки на уровне хлопки).</p>
	3	<p>«Собираем урожай»:</p> <p>Стояла в кладовке корзина большая (разводим руки в стороны),</p> <p>Всю зуму, весну и всё лето у нас (руки перед собой выдвигаем вперёд поочередно: правую-левую).</p> <p>А осенью, эту корзину сжимая (руки «в замке» перед собой),</p> <p>Спешим собирать урожай мы сейчас (руки «в замке» выдвигаем вперёд, не размыкая).</p> <p>Мы тянемся к дереву (на носочках тянемся кверху, руки вверх),</p> <p>Яблоко рвём: вот это, и это, и это (подпрыгиваем).</p> <p>Потом урожай мы в корзину кладём (имитируем),</p> <p>И вместе корзину домой понесём (идём по кругу, маршируя)!</p>
	4	<p>«Труд людей» (осенью):</p> <p>Дворник во дворе (показ руками перед собой)</p> <p>Подметает листья (имитируем),</p> <p>Листья во дворе (показ руками перед собой)</p> <p>Вздумали кружиться (руки перед собой, крутим кистями).</p> <p>Дворник листья ловит (имитируем),</p> <p>Собирает в кучу (изображаем руками кучу).</p> <p>Дворник подметает (имитируем),</p> <p>Чтобы стало лучше (марш на месте).</p>
Октябрь	1	<p>«Природные зоны» (животный мир):</p> <p>«Домашние животные, детёныши»:</p> <p>Я сегодня на скамейке во дворе (руки перед собой вперёд)</p> <p>Повстречала рыжего кота (рот открыт, кончик языка упирается вниз за зубы, в таком положении слегка прикусываем язык, руки при этом перед собой переворачиваем вниз ладонями).</p> <p>Кот конечно рад был детворе (из языка имитируем «чашку», одновременно руки перед собой, ладони «в чашке»),</p> <p>Вдруг пропала даже скукота (подскоки, при этом цокаем языком).</p> <p>Мы решили в догонялки поиграть (прыгаем на месте)</p> <p>И помчались за котом вперёд (бег на месте).</p>

		<p>Но кота казалось не догнать (зафиксировать ребро ладони возле лба: «смотрит вдаль»), Кот умчался прочь за поворот (хлопки руками перед собой)!</p>
	2	<p>«Водный мир»: Рыбка по воде плыла (имитируем движение руками «плывёт»), Рыбка не была мала (руки поднимаем вверх). Хвостиком она виляла (руки вниз, имитируем движение рыбки телом из стороны в сторону), Широко рот открывала (открываем, закрываем рот несколько раз). Приседала, приседала (приседаем) И по кругу побежала (бежим друг за другом по кругу).</p>
	3	<p>«Народная культура и традиции»: Мы ходили в магазин (марш на месте), Мы купили пластилин (приседаем, встаём), Мы лепили шар и трубку (руки на поясе, надуваем щёки, ладонями лопаем, вытягиваем губы «в трубочку»), И улыбку и забор (ладони ребром сложены друг на друга под подбородок, губы растянуты в улыбке. Затем открыть рот в улыбке, зубы сомкнуты, руки на уровне солнечного сплетения, ладони смотрят вперёд, пальцы раздвинуты). Мы слепили даже чашку (язык высунуть изо рта «в чашке». Руки на уровне солнечного сплетения, ладони вверх, «в чашке») И пошли гулять во двор (марш на месте).</p>
	4	<p>«Я-человек, звучит гордо!»: Мы поедем на работу (имитируем движение руля), Будем делом заниматься (руки в кулаках, стучим одним кулаком по другому): Шить, варить, летать, водить (загибаем пальцы). Будем делом заниматься (руки в кулаках, стучим одним кулаком по другому), Чтобы пользу приносить (подскоки на месте, цокаем языком одновременно).</p>
Ноябрь	1	<p>«Транспорт»: На машине мы поедем (имитируем движение руля) Далеко, далеко (поочередно: губы в трубочке, вытянуты вперёд, руки сложены ладонями, вытягиваем вперёд, одновременно с губами. Ладони ребром сложены друг на друга под подбородок, губы растянуты в улыбке). На заправке бензин зальём (руки опущены вниз, ладони вытянуты параллельно полу, произносим длительный</p>

	<p>звук [Ш]), Подкачаем колесо (имитируем движения «качаем колесо насосом», произносим прерывистый звук [С]). Сядем и опять поедem (имитируем движение руля), Остановимся и всё. Мы приехали (приседаем)! В поездке, Было очень хорошо (подскоки с одновременным цоканьем языка)!</p>
2	<p>«Дружба. День народного единства»: Если у тебя есть друг (руки вытянуты вперёд, ладони подняты вверх, покачиваем), Ты богаче всех на свете (руки перед собой, согнуты в локтях, резкие пружинистые движения назад). Если у тебя есть друг (руки вытянуты вперёд, ладони подняты вверх, покачиваем), Это здорово! – знают взрослые и дети (руки на поясе, подскоки на месте). Вместе нам грустно никогда не будет (руки на поясе, полуприсяды), Друг про друга никогда не забудет (повороты головы). В трудную минуту Друг протянет руку (имитируем движения). Если тебе скучно (руки сложены, грустная мимика), Друг разгонит скуку (подскоки с цоканьем языка).</p>
3	<p>«Здоровей-ка!»: Мы весёлые ребята (хлопаем в ладоши), Любим мы зарядку делать (руки перед собой, согнуты в локтях, одновременно отводим назад, затем вперёд). Мы потянемся, присядем (соответственно), Руки вниз, потом наверх (соответственно). В стороны, потом покрутим (соответственно). Заниматься снова будем (хлопаем в ладоши)!</p>
4	<p>«Дом моды»: Мы проснулись утром рано (руки вверх), Одеваться стали (руки на поясе, повороты вправо, влево). В шкаф одежды заглянули (имитируем открывание двери обеими руками) И нашли сандали (хлопаем в ладоши). Нам сандали не нужны (руки вниз, повороты головой в стороны), Лучше нам найти штаны (поднимаем ноги, согнутыми в коленях). А потом и кофточку (руки на поясе, наклоны вправо, влево),</p>

		<p>Новую – парчовую (руки на поясе, подскоки вокруг себя вправо), Красную – атласную (руки на поясе, подскоки вокруг себя влево). Мы её оденем, застегнём замочек (имитируем движения по тексту), В зеркало посмотримся (руки перед собой, смотримся в ладони), Хорошо нам очень (хлопаем).</p>
	5	<p>«Здравствуй, зимушка-зима!»: Хорошо, когда зима (держим ладонями щёки), Много снега намела (движения рук к себе). Побежим гулять во двор (бег на месте), Слепим мы большой бугор (имитируем лепку снежного кома), Мы зальём бугор водой (имитируем), Станет ледяной горой (тянем руки вверх). Санки в руки мы возьмём (руки на поясе, повороты туловища из стороны в сторону), И кататься мы пойдём (марш на месте).</p>
<u>Декабрь</u>	1	<p>«Животные зимой. Зимующие птицы»: «Дикие животные»: Спит медведь в своей берлоге (ладони сложены друг к другу, прижаты к щеке), За горами там в лесу (руки на поясе, повороты вправо, влево) Он облизывает лапу (улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз; руки перед собой, выполняем круговые движения вправо, влево), Видит сны про колбасу (имитируем: «смотрит вдаль») За забором снежным там (растянуть губы в широкой улыбке, обнажив зубной ряд, поставить перед собой обе руки ладонями к себе с соединенными пальцами). Зайки на трубе играют (имитируем) Чай из чашки пьют глубокой (руки перед собой, кисти подняты вверх «в чашке», язык «в чашке»), Тёплых дней поджидают (прыжки на месте, как «зайки»).</p>
	2	<p>«Город мастеров»: Все профессии важны, все профессии нужны (маршировать) Повар нам печёт пирог (месим тесто (покусываем язык)) А швея одежду шьёт (вытянуть язык острый изо рта, имитируя иголку)</p>

		<p>Футболист играет в мяч (язык во рту поочередно упирается в одну щеку, в другую)</p> <p>В цирке веселит циркач (улыбка-трубочка).</p> <p>Все профессии важны (тянем руки вверх), все профессии нужны (опускаем руки вниз).</p>
	3	<p>«Новогодний калейдоскоп»:</p> <p>На дворе зима давно (движения рук от себя),</p> <p>Много снега намело (движения рук к себе).</p> <p>Мы оденем варежки и пойдём во двор (имитируем одевание варежек, шагаем на месте),</p> <p>Там найдём мы снежный, скользкий косогор (приседаем).</p> <p>С косогора катимся дружно, далеко (подскоки на месте с одновременным цоканьем языка),</p> <p>Весело на улице, вместе нам смешно (бег друг за другом по кругу).</p>
	4	<p>«Новый год у ворот»:</p> <p>К нам на праздник новогодний (вращаем перед грудью руками, согнутыми в локтях)</p> <p>В путь стремится дед Мороз (имитация руля).</p> <p>Он подарков очень много (руки на поясе, вращение туловищем вправо-влево),</p> <p>К нам под ёлочку привёз (бег на месте).</p> <p>Дед Мороза долго ждали (выдвигаем вперёд одну ногу),</p> <p>Ожидали целый год (выдвигаем вперёд другую ногу).</p> <p>Ёлку дружно наряжали (руки «в замок»),</p> <p>Веселится весь народ (хлопаем в ладоши).</p>
Январь	1-2	Промежуточный мониторинг
	3	<p>«В гостях у сказки»:</p> <p>Папа Карло смастерил (губы в улыбке, руками изображаем бороду)</p> <p>Буратино с носом (подскоки на месте).</p> <p>Нос у Буратино был (имитируем руками длинный нос)</p> <p>С папу Карла ростом (тянем руки вверх).</p> <p>Буратино был шалун (руки на поясе, подскоки вокруг себя),</p> <p>Не хотел учиться (грозим пальцем).</p> <p>Он хотел всегда, везде (наклоны вправо, влево, взад, вперёд)</p> <p>Просто веселиться (хлопаем в ладоши)!</p>
	4	<p>«Посуда. Этикет»:</p> <p>Мы на кухне маме помогаем (шагаем на месте, высоко поднимая колени),</p> <p>Чашки, блюдца, ложки убираем (из языка имитируем «чашку», одновременно руки перед собой, ладони «в</p>

		<p>чашке»).</p> <p>А потом посуду: моем, моем, моем (имитируем движения).</p> <p>Дружно всё на кухне мы сейчас отмоем (руки «в замке»).</p>
	5	<p>«Спорт. Малая спартакиада»:</p> <p>Одеваем лыжи мы (соответствующие движения)</p> <p>И несёмся вниз с горы (идём по кругу, имитируя, ходьбу на лыжах).</p> <p>Ветер дует, снег шуршит (все дуют несколько раз, затем произносим длительно звук: [ш]),</p> <p>Под ногами лёд трещит (шагаем на месте, одновременно произнося: з-з-з).</p> <p>Мы приехали с горы (руки скрещиваем за спиной),</p> <p>Вверх поднимем руки мы (руки вверх).</p>
Февраль	1	<p>«Моя семья»:</p> <p>У меня семья большая (марш на месте):</p> <p>Много нас (руками изображаем круг перед собой), мы все дружны (руки «в замок»).</p> <p>У меня семья большая (марш на месте):</p> <p>Мы друг другу все нужны (обнимаем сами себя).</p> <p>Дома мы все веселимся (подскоки на месте),</p> <p>Разговоры говорим (язычком цокаем, «как скачет лошадка»),</p> <p>А потом поставим чайник (длительный звук [ш])</p> <p>И на кухне посидим (руки перед собой, кисти подняты вверх «в чашке», язык «в чашке»).</p>
	2	<p>«Мебель. Интерьер. Народные бытовые традиции»:</p> <p>Много мебели в квартире (имитация руками: «много»),</p> <p>Есть диван, и шкаф, и стол (загибаем поочередно пальцы рук).</p> <p>Много мебели в квартире (имитация руками: «много»),</p> <p>Весь уставлен ею пол (подскоки на месте).</p> <p>Над диваном есть часы,</p> <p>Тики-так, тики-так (язык высунуть изо рта и передвигать из одного края в дугой)</p> <p>Идут они! (хлопок руками)</p>
	3	<p>«Защитники Отечества»:</p> <p>Служат в армии солдаты (марш на месте),</p> <p>Сложно на посту стоять (руки на поясе, наклоны в право, в лево).</p> <p>Все солдаты с автоматом (рот приоткрыть, язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении. Руки при этом вытянуть перед собой ладони вниз, напряжены),</p> <p>Чтоб границу укреплять (руки на поясе, прыжки вверх)</p>

		на месте)!
	4	<p>«Азбука безопасности»:</p> <p>«Инструменты»:</p> <p>Взяли мы в шкафу утюг (рот открыт, кончик языка упирается вниз за зубы, в таком положении слегка прикусываем язык, руки при этом перед собой переворачиваем вниз ладонями)</p> <p>Вставили в розетку вдруг (рот приоткрыть, язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении. Руки при этом вытянуть перед собой ладони вниз, напряжены).</p> <p>На гладильную доску (руки перед собой, ладони повернуты вверх)</p> <p>Положили простыню (руки подняты вверх, пальцы в щепотке, имитируем, что трясём простынь).</p> <p>Будем гладить: взад-вперёд (руки на поясе, наклоны взад-вперёд),</p> <p>Нас утюг не подведёт (слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону, включая движение руки)!</p>
Март	1	<p>«Женский день»:</p> <p>Наберём цветов для мамы (руки перед собой, ладони повернуты друг к другу, пальцы раскрыты, изображая бутон цветка),</p> <p>Чтоб на праздник подарить (руки вперед, пальцы расставлены в стороны, рот открыт в улыбке, зубы сомкнуты).</p> <p>Маму нашу очень любим (обнимаем себя),</p> <p>И идём благодарить (марш на месте).</p> <p>За любовь, добру и ласку (наклоны: вправо, прямо, влево),</p> <p>Ночь без сна, когда бодем (руки вверх, тянемся на носочках).</p> <p>Поцелуй, на ночь сказку (ладони ребром сложены друг на друга по подбородок, губы растянуты в улыбке),</p> <p>Когда мама рядом – мы всё сумеем (подскоки вокруг себя, одновременно цокаем языком).</p>
	2	<p>«Миром правит доброта»:</p> <p>В мире, когда все улыбаются (ладони ребром сложены друг на друга по подбородок, губы растянуты в улыбке),</p> <p>Ярче даже звёзды становятся (руки вверх, тянемся на носочках).</p> <p>В доброте улыбки сливаются (кружимся вокруг себя),</p> <p>И глаза счастливые ловятся (берёмся за руки по кругу,</p>

		<p>поворачиваемся друг к другу, улыбаемся).</p> <p>Друг за другом радостно в путь бежим (бежим друг за другом по кругу),</p> <p>А уставши, сядем, подумаем (присесть на корточки).</p> <p>В доброте опять мы кружим, кружим (кружимся вокруг себя),</p> <p>С добротой не будем угрюмыми (подскоки, хлопаем в ладоши).</p>
	3	<p>«Весна шагает по планете»:</p> <p>Солнышко в окно улыбается (ладони ребром сложены друг на друга по подбородок, губы растянуты в улыбке), Смотрит и лучами ласкает всех (улыбнуться, открыть рот, высунуть кончик языка изо рта и коснуться левого угла рта, коснуться кончиком языка правого угла рта. Кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз, повернуть кисть влево, повернуть кисть вправо).</p> <p>От улыбок всё просыпается (руки поднять вверх, тянемся на носочках),</p> <p>С крыш сосуллек слышен весёлый смех (подскоки вокруг себя).</p> <p>Снег растает, с гор убегут ручьи (подскоки по кругу),</p> <p>Птицы вернутся в свои края (присесть на корточки)</p> <p>Наступила тёплая, яркая (нуклоны вправо, влево)</p> <p>Во всём мире ласковая весна (развести руки в стороны и затем свести вокруг себя - обнять)!</p>
	4	<p>«Встречаем птиц»:</p> <p>«Домашние и дикие птицы»:</p> <p>Ласточки вернулись в свои края (руки поднять вверх, тянемся на носочках),</p> <p>Чик-чирик, чик-чирик, чик-чирик (произносим, сочетая с подскоками).</p> <p>С ветки покругу вокруг глядя (присесть на корточки, повороты головы вправо, влево),</p> <p>Полетели ласточки на цветник (имитируем взмах крыльев, бежим по кругу друг за другом).</p>
Апрель	1	<p>«День смеха»:</p> <p>Мы в субботу с мамой ходили в цирк (руки на поясе, подскоки вокруг себя, сопровождая цоканьем языка),</p> <p>Клоун там весёлый всех веселил (руки перед собой, ладони сомкнуты, вытягиваем вперёд, одновременно вытягиваем губы в трубочку).</p> <p>Он жонглировал вверх шары (имитируем руками),</p> <p>И смешным, и радостным очень был (руки на поясе,</p>

		подскоки вокруг себя, сопровождая цоканьем языка).
	2	<p>«Космос»: Мы скафандры одеваем (имитируем), Потому что улетаем (руки поднимаем вверх, соединяем ладони над головой). Мы в ракете – космонавты (руки на поясе, наклоны: вправо, вперёд, влево, назад), Полетим, как астронавты (бег по кругу, друг за другом).</p>
	3	<p>«Маленькие исследователи»: Чтобы весело на свете было жить (подскоки), С братом мы везде суём свой нос (повороты головой вправо, влево с одновременным дотрагиванием рукой до носа). Если брат по луже пробежит (руки на поясе, бег на месте), Я за братом тоже по откос (приседаем). Познаём мы всё, что интересно (тянемся руками вверх на носочках), Змею поймаем (изображаем рукой), паука (руки перед собой, пальцы расставлены, согнуты), пчелу (долгий звук [Ж]). С братом нам вдвоём чудесно (руки «в замок»), Весело играем мы в игру (подскоки вокруг себя с одновременным цоканьем языком).</p>
	4	<p>«Здоровей-ка!»: Мы весёлые ребята (хлопаем в ладоши), Любим мы зарядку делать (руки перед собой, согнуты в локтях, одновременно отводим назад, затем вперёд). Мы потянемся, присядем (соответственно), Руки вниз, потом наверх (соответственно). В стороны, потом покрутим (соответственно). Заниматься снова будем (хлопаем в ладоши)!</p>
	5	<p>«Праздник весны и труда»: В небе радостно гремит (руки вытягиваем вперёд), Нет не гром, а салют (руки поднимаем вверх, тянемся на носочках). Радуются люди все (ладони ребром сложены друг на друга по подбородок, губы растянуты в улыбке), Веселятся все вокруг (руки на поясе, подскоки вокруг себя с одновременным цоканьем языком). Мы танцуем и гуляем (марш на месте) Праздник тоже отмечаем (хлопаем руками перед собой).</p>
Май	1	<p>«День Победы»: Когда дед мой был на войне (маршируем на месте), Я ещё тогда не родился (руки на поясе, крутим головой</p>

	<p>вправо, влево).</p> <p>Если бы родился и я уже (то же положение, голову наклоняем к левому плечу, к правому плечу),</p> <p>Деду бы тогда пригодился (руки «в замок» перед собой).</p> <p>Мы бы вместе с ним на врага пошли (руки на поясе, подскоки на месте, цоканье языком),</p> <p>И разгром устроили немцам тогда (руки на поясе, приседаем).</p> <p>Как хорошо, что у меня дед такой был (наклоны вперёд, достаём руками до пола),</p> <p>Пусть больше не будет войны никогда (хлопки руками перед собой)!</p>
2	<p>«Скоро лето!»:</p> <p>Наступили тёплые, яркие деньки (подпрыгиваем, одновременно хлопаем в ладоши),</p> <p>Расцвели в саду красивые цветы (руки перед собой, ладонями друг к другу, пальцы раздвинуты в стороны, изображая бутон цветка).</p> <p>Солнышко глядит, улыбается (ладони ребром сложены друг на друга по подбородок, губы растянуты в улыбке, повороты головы вправо, влево).</p> <p>Листья распускаются, стараются (руки поднимаем вверх).</p> <p>Травка зеленеет на полянке (руки на поясе, подскоки вокруг себя с одновременным цоканьем языком),</p> <p>Скоро уж совсем потеплеет (руки в стороны)!</p>
3-4	Итоговый мониторинг