

Оздоровительные минутки

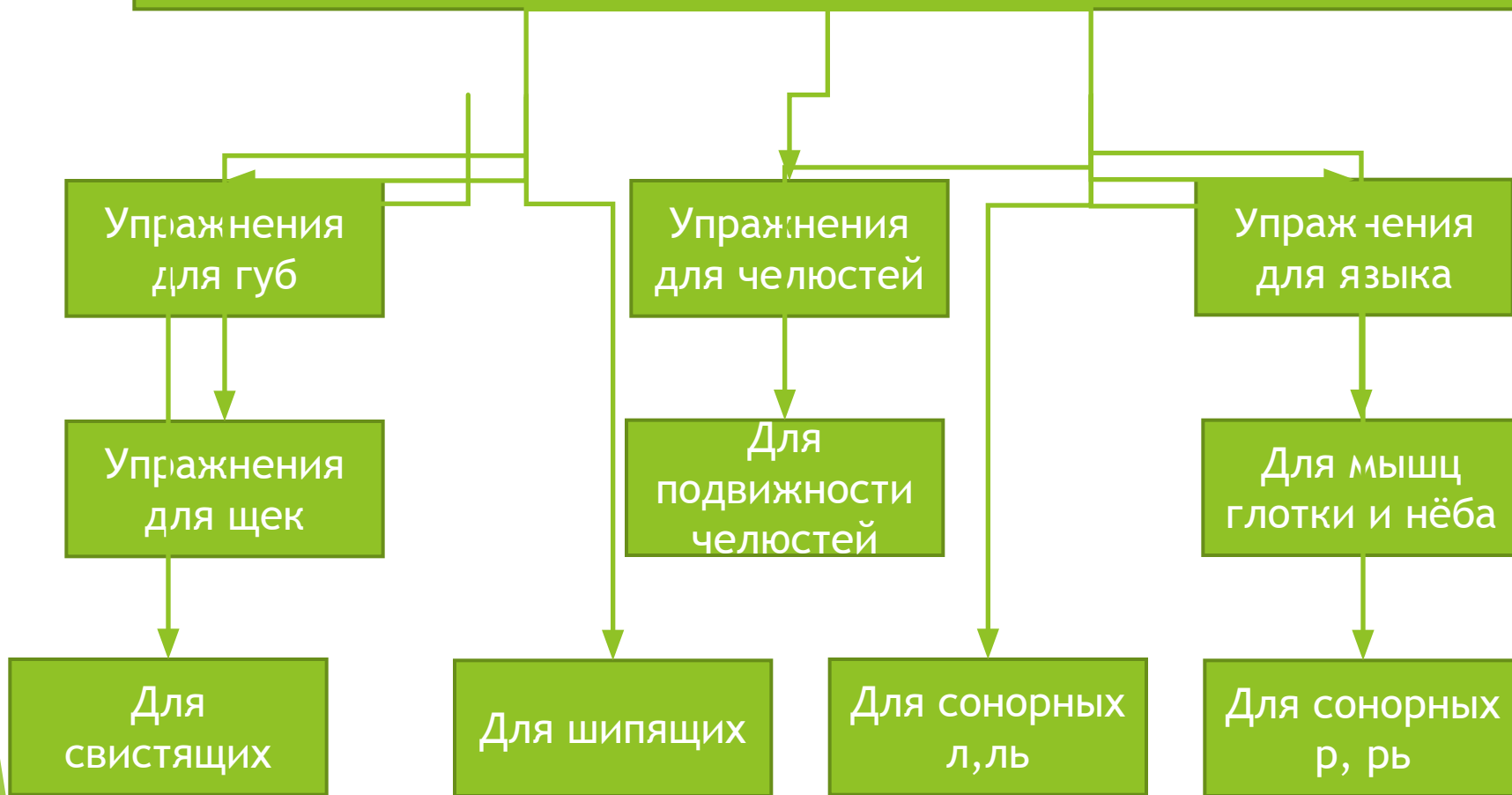
Учитель-логопед МБДОУ №75

Спиридонова Ольга Евгеньевна

Оздоровительные минутки- это комплекс игр и упражнений для развития двигательных навыков и умений

- ▶ 1. Артикуляционная гимнастика
- ▶ 2. Дыхательная гимнастика
- ▶ 3. Пальчиковая гимнастика
- ▶ 4. Массаж биологически активных зон

Артикуляционная гимнастика



Цель артикуляционной гимнастики —

выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Освоив основные движения артикуляционных органов (губ, языка, щёк, нижней челюсти), ребёнку будет намного проще справиться и с правильной артикуляцией звуков.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики :

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Пальчиковая гимнастика

- ▶ Развивает ловкость, подвижность, творческие способности, внимание и скорость реакции, а веселые стихи помогают снять нервное напряжение.
- ▶ Дети, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, лучше говорят, быстрее учатся писать, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений.

Массаж биологически активных зон

активизирует кровоток в массируемых зонах, обогащая их кислородом;

- ▶ способствует закреплению представлений детей о собственном теле;
- ▶ развивают общую и мелкую моторику, координацию движений.

Спасибо за внимание!