

ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ І ПЛЕЧЕЙ

(додаток 1)

Пропоновані вправи:

- знімають спастичне напруження комірцевої зони;
- допомагають знизити кількість гіперкінезів під час артикуляційної гімнастики;
- викликають приплив крові до органів мовлення;
- готують дітей до артикуляційної гімнастики;
- тренують вестибулярний апарат;
- запобігають запамороченням голови.

Віршований супровід підказує зміст рухів, задає темп і створює емоційний настрій, а сигнальна картка налаштовує на відповідну вправу. Кожен рух необхідно повторити 4–8 разів, виконуючи його **повільно, плавно, легко, із задоволенням** і обов'язково **з посмішкою!**

1. Пташка чистить пір'ячко

Пташка посеред подвір'я
гарно чистить своє пір'я.

*(Голову нахилити вперед.
Підборіддя «ковзає» по грудях униз,
м'язи шиї поперемінно напружуються.)*

2. Черепаха

Черепашка виглядає
і з-під панцира моргає.

*(Голову плавно відхиляти назад,
підборіддя тягнути вгору:
«черепаха виглядає з-під панцира».)*

3. Нахили голови вправо і вліво

Вправо голову схили,
на плече її клади.
Вліво голову схили,
вухо до плеча тягни.

*(Хребет прямий. Плавно нахилити
голову вправо і вліво, намагаючись
торкнутися вухом до кожного плеча;
плечі нерухомі.)*

4. Сова

Сова на дереві сиділа,
все побачити хотіла
й головою так вертіла:
вправо гляне — є крило,
вліво — також є крило.

*(Голову тримати прямо. Повільно перевести
погляд вправо чи вліво і повернути
за поглядом голову, намагаючись побачити,
що там за спиною.)*

5. Кавунчик

Вправо кавун покотився
і на місці опинився.
Вліво також покотився —
знов на місці опинився.

(Виконувати кругові рухи головою: голова-«кавун» на «хвостик»-шиї перекочується з грудей на плече, на спину, на друге плече і знову на груди.)

6. Незнайко

Плечі буду піднімати,
ну а потім — опускати.
Я Незнайком бути маю —
нічогісінько не знаю.

(Знизувати плечима: піднімати й опускати плечі на знак нерозуміння, здивування.)

7. Паровозик

Паровозик мчить вперед —
ми його не доженем!
Паровозик мчить назад —
наші справи йдуть на лад!

(Виконувати кругові рухи обома плечима вперед і назад.)

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Перші ознаки втоми дошкільнят та першокласників проявляються уже на 10–12 хв навчального заняття. Фізкультхвилинка — форма активного відпочинку, що допомагає запобігти втомі, пов'язаній з розумовою діяльністю та тривалим сидінням дітей.

На логопедичних заняттях під час фізкультхвилинок можна виконувати комплекси вправ для шиї, пальчикову гімнастику, самомасаж, вправи для очей. Але іноді виникає необхідність відновити працездатність дітей вправами для розвитку загальної моторики, тобто класичної фізкультхвилинки. А перетворити звичайну фізкультхвилинку на справжню п'ятихвилинну розвагу допоможуть сюжети у віршованій формі.

Для фізкультхвилинок необхідно добирати вправи, які:

- відповідають віковим особливостям дітей, прості, емоційні, мають ігровий характер;
- узгоджуються із видом, характером і темпом занять;
- виконуються достатньо інтенсивно;
- включають елементи потягування, випрямлення та вигинання;
- можуть виконуватися сидячи, стоячи біля столу або на килимі;
- узгоджуються зі змістом вірша — це додаткова робота над темпом і ритмом мовлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базарный В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. — Красноярск, 1989.
 2. Ващенко О.М. Як створити школу сприяння здоров'ю? / О.М. Ващенко, С.О. Свириденко. — К.: Шкільний світ, 2008.
 3. Выгодская И.Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игре. — М.: Просвещение, 1984.
 4. Крупенчук О.И. Лого-рифмы: Поэтическое сопровождение речи у детей. — СПб.: СпецЛит, 2000.
 5. Логопедия / Под ред. Л.С. Волковой. — М.: Просвещение, 1995.
 6. Норбеков М.С. Уроки Норбекова. — СПб.: Питер, 2003.
 7. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт.-упор. В.В. Єфремова. — Тернопіль: Мандрівець, 2006.
 8. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного произношения. — М.: Просвещение, 1980.
-

ЗМІСТ

Вправи для шиї і плечей	3
Фізкультхвилинки.....	4
Вправи для очей	6
Вправи для відпочинку очей.....	6
Гімнастика для очей	8
Релаксація	9
Формули правильного мовлення.....	12
Ігри-медитації.....	13
Література.....	15