

«Оздоровительные динамические паузы». Практические рекомендации по использованию оздоровительных динамических пауз на логопедических занятиях с детьми старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку в повседневной жизни для красивой осанки, укрепления позвоночника, снятия усталости, для сохранения здоровья.
2. Повысить концентрацию внимания детей на занятии.
3. Формировать положительный настрой на занятии.

Оборудование:

Осенние листочки

Музыкальное оформление: Музыка из кинофильма «Шербургские зонтики».

Композитор: Мишель Легран

Ход занятия

В зал входит логопед. Рассказывает гостям о динамической паузе.

Логопед: «Покажем упражнения, которые мы выполняем на логопедических занятиях в качестве динамических пауз. Такие упражнения может использовать любой специалист на занятиях и уроках. Их можно делать в повседневной жизни для оздоровления, отдыха, хорошего самочувствия. Если такие упражнения будут осознанными и ежедневными, то они обязательно принесут пользу».

Под музыку вбегают дети и кружатся как осенние листочки, затем занимают свои места возле лежащих листьев.

Логопед: «Ребята, как много гостей пришло полюбоваться вами.

Поздоровайтесь, улыбнитесь».

Дети здороваются с гостями, рассматривают декорацию зала.

Логопед: «А теперь все внимание на меня».

Логопед: «Ребята, представьте, что ладонь – это солнышко, а пальчики – лучики, несущие свет и тепло. С каждым пальчиком-лучиком скажите доброе слово о наших детках. Одновременно гладьте поочередно пальчики от кончика к ладошке».

Дети массируют пальцы, произнося добрые слова: добрые, внимательные, послушные, веселые, аккуратные, вежливые, честные, умные, ласковые, счастливые, прекрасные, талантливые, подвижные и др.

Логопед: «Что вы считаете важным для детей и взрослых?»

Ответы детей: «Быть здоровыми, веселыми, не болеть и т.д.»

Логопед: «Мы с вами выполним упражнения, которые помогут в этом».

Логопед: «Чтобы спина была ровной, осанка правильной.

- Поднимем руки вверх, встанем на носочки, потянемся вверх. Медленно опустим руки. (Упражнение «Потягивание». Фиксируем на 5 -6 сек.

Логопед показывает упражнение, а затем контролирует правильность выполнения упражнения детьми)

- Растянем руки в стороны (Упражнение «Растягивание». 3 – 5 сек.

Логопед показывает упражнение, а затем контролирует правильность выполнения упражнения детьми)

- Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем разверните ладони вверх. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад (Упражнение «Бабочка». Логопед показывает упражнение, а затем контролирует правильность выполнения упражнения детьми).

- Руки за спиной возьмите в замок и выпрямите в локтях. Медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловище и не поднимая голову. Плавно опустите руки. (Упражнение «Лебедь». Зафиксировать на 3 – 5 секунд. Логопед показывает упражнение, а затем контролирует правильность выполнения упражнения детьми).

- Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускайте по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, то есть середины спины, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Опустите руки и отдохните. Повторите, поменяв положение рук (Упражнение «Замочек». Удерживать 5 – 10 секунд. Логопед показывает упражнение, а затем контролирует правильность выполнения упражнения детьми).

Логопед: «Наши руки – труженицы. Чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в движении, крепкими и сильными, поможем им упражнениями».

- Разотрите ладони.

- Помассируйте запястья.

- Сомкните пальцы в области подушечек, с усилием сдавите руки (5 – 10 сек).

- Встряхните руками, словно сбрасываете с них капельки воды.

Логопед: «Чтобы глазки были зоркими, не уставали.

- Зажмурьте глаза (3 – 5 сек), откройте глаза. (Так делать 3 – 5 раз).

- Быстро поморгайте глазами.

- Закройте глаза. Постарайтесь расслабить веки. (Упражнение «Расслабление». 30 – 40сек.).

Логопед: «Такие простые упражнения помогают нам быть здоровыми».

Под музыку вслед за логопедом дети кружатся как осенние листочки и убегают из зала.