

Игры с элементами сенсорной интеграции

Физкультминутки.

Мышечная и эмоциональная раскованность – это главное условие для благоприятной работы с ребенком и получения результативности занятия. Регуляцию эмоционального состояния у ребёнка с ТМНР связывают, главным образом, с нормализацией мышечного напряжения. Многочисленные наблюдения и экспериментальные исследования выявляют тесную связь эмоционального состояния с мышечным тонусом. В практике давно известно, что расслабление мышц ведет к эмоциональному покою. Т.К. для детей с ТМНР характерно:

- позднее формирование познавательной активности;
- более низкая работоспособность;
- недостаточная саморегуляция;
- нарушение познавательных процессов.

Проведение физкультминуток на уроках с учащимися ТМНР необходимо. Физкультминутка – это кратковременные физические упражнения на уроках. Мышцы ребенка, поддерживают позу и принимают участие в разнообразных движениях. Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте воспитанника в сочетании с «вертикалью» (переходом в положение стоя)

Основное назначение физкультминуток состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления у детей и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала. Кроме того, хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению двигательной активности детей. Они снимают застойные явления, дают отдых работающим мышцам, а также органам зрения и слуха. *Она проводится с целью* активно изменить деятельность детей на физическую и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятий. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно эмоционального состояния.

Физкультминутка «Тик-так»

(Аккуратно разводим руки в стороны и поднимаем вверх)

Ходят часики вот так:

Тик-так, тик-так.

Не спешат, не бегут.

Ровно в полдень громко бьют:

Бом-бом-бом.

(Хлопаем в ладоши)

Физкультминутка «Красота»

Раз, два, красота – ручки я подняла.

(Поднимаем руки)

Раз, два, красота – ручки опустила.

(Опускаем руки)

Раз, два, красота – хлопнула в ладоши.

(Хлопаем в ладоши)

Раз, два, красота– кто такой хороший!

(Гладим себя по голове)

Физкультминутка «Мишка»

Мишка, мишка, своей лапкой помаши,

(Машем рукой)

Мишка, мишка, лапкой ушко почеши.

(Дотронуться до уха)

А потом на барабанах, мишка нам ты поиграй.

(Похлопать руками по ногам)

Мишка, мишка, доброй ночи, засыпай!

(Кладём голову на руки и закрываем глаза)