

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «СОЛНЫШКО»

Методическое пособие для педагогов и
родителей
**«Формирование основ речи у детей с
нарушением в развитии»**



учитель-логопед Рыкова Ольга Дмитриевна

г. Приморско-Ахтарск
2022г.

**Муниципальное казенное
учреждение
«Центр поддержки образования»**

ул. Ленина, 27
г. Приморско-Ахтарск, 353860
Телефон: (243) 3-10-72, факс: (243) 3-16-29
e-mail: ahtrono@rambler.ru; uo@prim.kubannet.ru
ОГРН 1102347000150
ИНН 2347014571 КПП 234701001

11.12.2022 № 16
На № _____ от _____

Рецензия

на методическое пособие «Формирование основ речи у детей с нарушением в развитии», разработанное Рыковой Ольгой Дмитриевной, учителем-логопедом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №18 «Солнышко» муниципального образования Приморско-Ахтарский район.

Методическое пособие «Формирование основ речи у детей с нарушением в развитии» предназначено для педагогов дошкольных образовательных учреждений, логопедов, воспитателей компенсирующих групп, родителей детей, имеющих различные нарушения развития для организации индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию произвольного слуха, речевого дыхания и голоса, фонематического восприятия, анализа и синтеза, общей, тонкой и артикуляционной моторики. Количество страниц – 25.

Актуальность и целесообразность пособия обусловлена его системным подходом к обогащению дошкольников кинестетическими ощущениями, коррекции межсенсорной координации, и координации всех видов движений.

Преодоление нарушений темпа речевого развития и овладения графомоторными навыками посредством игры; пошаговом, вариативном удовлетворении главной потребности ребенка: «обучаться, играя,- развиваться в игре».

В основу разработки положены дидактические принципы: «от простого к сложному», последовательность и системность при коррекции и совершенствовании общей, артикуляционной и мелкой моторики у дошкольников. Иными словами, развивающая работа предполагает формирование всей функциональной системы, ее целостности, которая, в свою очередь, поможет ребенку самостоятельно овладевать различными умениями и навыками.

Пособие интересно тем, что представленные в нем комплексы упражнений для формирования основ речи способствуют максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия, и аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте. Предложенные упражнения научат удерживать позы и переключаться от одного движения к другому, помогут в формировании пространственных ориентиров у дошкольников.

Алгоритм работы, изложенный автором, демонстрирует умелое сочетание традиционных и современных образовательных технологий по развитию основ речи у детей на фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятиях.

Автор демонстрирует высокий уровень профессиональных знаний в области коррекционной педагогики, рекомендуя построение индивидуальной работы с учетом структуры и степени выраженности речевого дефекта, возрастных особенностей детей с ТНР.

Бесспорна авторская заслуга в элементе новизны - вводе ребенка в условную ситуацию посредством образов и игровых ситуаций («Самолет» «Бегемот», «Котята» и т.д.). Это помогает раскрепостить детей, снизить уровень психоэмоционального напряжения, установить с ребенком тесный контакт и получить высокое качество выполнения упражнений и всей коррекционной работы в целом.

Представленное методическое пособие «Формирование основ речи у детей с нарушением в развитии» успешно было апробировано в группе компенсирующей направленности МБДОУ №18.

Данное методическое пособие имеет практическое значение и может быть рекомендовано к использованию учителями-логопедами, воспитателями ДОУ групп общеразвивающей и коррекционной направленности и родителям.

Рецензент:

Методист МКУ «ЦПО»

Директор МКУ «ЦПО»



Н.Б. Тюкова

О.Е. Гладков

Содержание

Пояснительная записка	3
Методика выполнения упражнений	4
Методика проведения игр на развитие координации движений, саморегуляции и самоконтроля.	6
Приложение 1	7
Комплексы упражнений для формирования основ речи	7
Приложение 2	23
Игры на развитие координации движений, саморегуляции и самоконтроля ...	23
Список используемой литературы	25

Пояснительная записка

В данном методическом пособии представлен тренировочный материал, а также упражнения для индивидуальной, подгрупповой работы с детьми по развитию крупной и мелкой моторики, координации движений, произвольного слуха, речевого дыхания и голоса, фонематического восприятия, анализа и синтеза.

Результативность данного подхода заключается в аксиоме: воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех высших психических функций и является базальным для успешного развития речевых процессов. Речь занимает ведущее место в системе высших психических функций. Она появляется и развивается только тогда, когда качественно сформирована крупная, мелкая и артикуляционная моторика, психоэмоциональная сфера.

Использование данных упражнений целесообразно для детей с нарушениями в развитии общей, тонкой и артикуляционной моторики, недостаточной силы движений. Предложенные упражнения научат удерживать позы и переключаться от одного движения к другому, помогут в формировании пространственных ориентиров,

Материал представлен в игровой, удобной и доступной форме, отвечает требованиям постепенности и последовательности в обучении с опорой на зону ближайшего развития ребенка. Мотивация к качественному выполнению упражнений поддерживается игровыми ситуациями («Самолет», «Котятa», «Бегемот» и т.д.). Это помогает раскрепостить ребенка и установить тесный эмоциональный контакт.

Преодоление нарушений темпа речевого развития и овладения графомоторными навыками посредством игры; пошаговом, вариативном удовлетворении главной потребности ребенка: «обучаться, играя - развиваться в игре».

В основу разработки положены дидактические принципы: «от простого к сложному», последовательность и системность при коррекции и совершенствовании общей, артикуляционной и мелкой моторики у дошкольников. Иными словами, развивающая работа предполагает формирование всей функциональной системы, ее целостности, которая, в свою очередь, поможет ребенку самостоятельно овладевать различными умениями и навыками.

Задания могут использоваться педагогами как часть образовательной деятельности (физминутки), как самостоятельные комплексы; некоторые упражнения - в повседневной деятельности и на прогулке.

Методические рекомендации адресованы педагогам дошкольных образовательных учреждений, логопедам, воспитателям компенсирующих групп, родителям детей, имеющих различные нарушения развития.

Методика проведения упражнений

Обучение - это то, что имеет конечной целью приобретение знаний, а конечная цель развития – формирование функционального органа, либо целой системы, позволяющих правильно осуществиться тому или иному психическому процесс. Иными словами, развивающая работа предполагает формирование всей функциональной системы, ее целостности, которая, в свою очередь, поможет ребенку самостоятельно овладевать различными умениями и навыками.

В работах таких исследователей как К. С. Лебединская, В. В. Лебединский, А. В. Семенович, И. Ф. Марковская указано, что психическое и физическое развитие ребенка тесно взаимосвязано. Важным условием нормального психического развития ребенка - развитие его двигательной сферы.

В ходе работы в группах компенсирующей направленности отмечено, что двигательная сфера детей характеризуется различными особенностями:

- несформированность техники выполнения движений;
- нарушение регуляции произвольных движений;
- недостаточность объема движений;
- снижение темпа выполнения движений.

Так же у детей отмечается общее отставание в физическом развитии и соответственно задержка в речевом развитии.

Недостаточность кинестетических ощущений, нарушение межсенсорной координации, и нарушение координации всех видов движений приводит к трудностям в овладении графомоторными навыками и, в дальнейшем, замедленному темпу речевого развития (устная и письменная речь).

Так же отмечено, что нарушения звукопроизношения сочетаются с недостатками в развитии лексико-грамматического строя речи (трудности в словообразовании и словоизменении; в овладении предлогами, обобщающими и абстрактными понятиями). У детей не сформирована слоговая структура, навыки звукового и слогового анализа и синтеза, низкая звуконаполняемость слов. Связная речь интонационно бедна, эмоционально не окрашена, схематична.

Дизартрия – нарушение произношения, обусловленное недостаточной иннервацией речевого аппарата при поражениях различных отделов мозга.

Физиологической основой является органическое поражение ЦНС, при котором расстраивается двигательный механизм речи.

Длительные наблюдения, в ходе выполнения двигательно-координационных упражнений, показывают, что многие дети с трудом и в низком объеме выполняют движения по подражанию, по словесной инструкции (работа перед зеркалом, ориентация в собственном теле).

Перечисленные выше нарушения, в дальнейшем, могут привести к дезадаптации ребенка к школьным занятиям. Исходя из выше сказанного, основной задачей коррекционной работы с дошкольниками является коррекция познавательной и двигательной сфер.

Для решения основной задачи, могут использоваться упражнения способствующие:

- развитию общей, артикуляционной и мелкой моторики;

- формированию пространственной ориентации;
- развитию речевого дыхания и голоса;
- развитию фонематического анализа и синтеза;
- развитию глазодвигательных мышц;
- тренировке вестибулярного аппарата;
- развитию общей координации, точности, достаточной силы движений, способности к удержанию позы и переключению (С. В. Коноваленко, М. И. Кременецкая, 2017).

В начале обучения, каждое упражнение разучивается индивидуально с каждым ребенком, и только после этого его можно включать в коллективную разминку. Занятие следует начинать с дыхательных упражнений – это способствует нормализации тонуса и гармонизации личности.

Давно известно, что дыхательные упражнения способствуют снятию эмоционального и мышечного напряжения, приводят к гармонии физическое и психическое состояние. Кроме этого, они развивают голос, укрепляют его, служат средством профилактики ОРЗ. Но, нужно учитывать, что дыхательные упражнения не рекомендуются детям с повышенной судорожной готовностью. При выполнении движений необходимо строго соблюдать время и дозировку (7-10 сек.).

Основную часть комплекса занимают упражнения для развития моторики – точность и пластичность тела, сила движений пальцев и кистей рук. Высокий уровень развития тонкой моторики благотворно воздействует на формирование правильного звукопроизношения, навыки письма и чтения.

Развитию межполушарных взаимодействий способствуют артикуляционные упражнения, сопряженные с движениями тела, рук и пальцев. Сочетанные упражнения позволяют ребенку учиться произвольно управлять движениями собственного тела.

Развитие всех двигательных баз идет согласно проксимодистального закона: дети в большем объеме овладевают движениями частей тела, которые находятся ближе к средней линии тела, после – дальней. Это означает, что ребенок сначала учится контролировать плечо, предплечье и только после этого – движения кистей рук и пальцев.

Для профилактики нарушений зрения в комплексы включены упражнения для расширения полей зрения, зрительно-моторной координации. Такие упражнения развивают аккомодационную способность, зрительное восприятие. Глазодвигательные упражнения выполняются строго дозированно (5-7сек.) и под наблюдением взрослого. Глаза двигаются плавно, в четырех направлениях (вверх-вниз, вправо-влево) и по диагоналям.

Такие комплексы упражнений можно проводить несколько раз в день. Можно использовать как часть занятия (физминутка) и как самостоятельный комплекс упражнений. Движения разминок разучиваются фрагментарно, последовательно. Это обусловлено неустойчивым вниманием детей и быстрой утомляемостью, сложностью переключения от одного движения к другому, низкой концентрацией внимания, двигательной расторможенностью. Поэтому

начальное время разминки 5-7 минут. На начальном этапе овладения дети действуют по подражанию, педагог помогает словесными инструкциями. Постепенно темп выполнения увеличивается, работа переводится на самоконтроль, без зрительной опоры (действия взрослого). На освоение каждого комплекса, на начальном этапе, отводится не менее месяца (см. приложение 1 «Упражнения для формирования основ речи»).

Кроме комплексов упражнений предлагаю использовать игры на развитие самоконтроля и саморегуляции движений, а так же нетрадиционные формы развития мелкой моторики пальцев рук.

Методика проведения игр на развитие координации движений, саморегуляции и самоконтроля

Поведение детей в игре является проявлением неосознанных желаний, предчувствий, страхов. Наблюдая за игровым поведением детей можно определить, в какой степени у него сформирован самоконтроль и саморегуляция поведения, умение принимать решение, умение действовать в соответствии с правилами, умение сохранять сосредоточенность на длительное время. Обращая внимание детей на предпочтительные роли, можно определить ведущий он или ведомый. В игре можно скорректировать поведенческие нарушения, научить преодолевать трудности в общении, гасить и избегать конфликтных ситуаций.

В игре формируются все психические процессы ребенка: память, внимание, мышление, речь. Также развиваются ориентировка в пространстве и в собственном теле, мелкая и общая моторика. Игра формирует личность ребенка в целом.

Игра для детей с отклонениями в развитии отличаются от игр здоровых детей. Игры для детей с ТНР направлены на развитие познавательных процессов, речи, воображения, общения, умения анализировать и синтезировать информацию, умения произвольно управлять движениями своего тела. В организации игр таких детей нужна помощь взрослого, который будет на начальных этапах направлять их и контролировать, после, по мере научения детей, будет контролировать игру и управлять ею со стороны, опосредованно (см. приложение 2 «Игры для развития координации движений, саморегуляции и самоконтроля»).

Приложение №1

Комплексы упражнений для формирования основ речи

КОМПЛЕКС 1

Упражнение «Самолёт»

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 1 раз.

Упражнение «Болтушка».

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед- назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется в течение 5—10 с.

Упражнение для глаз «Право-лево»

И. п. — стоя, руки в стороны.

Не поворачивая голову, посмотреть на пальцы правой руки, затем — левой. Выполняется по 3 раза в каждую сторону. Упражнение «Болтушка».

Упражнение «Улыбка»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук [и]. Выполняется 5 раз.

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Трубочка»

И. п. — стоя, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед.

Длительно и протяжно произнести звук [у], вытягивая губы вперед «трубочкой», при этом ладони соединяются перед грудью, локти разводятся в стороны. Выполняется 5 раз.

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки подняты вверх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются кулаки обеих рук одновременно. Выполняется 5—10 раз.

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Котята»



И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы растянуты в улыбке. По команде сильное полусгибание и разгибание пальцев. Выполняется в течение 5—10 с.

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Толстый хомяк»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Прямые руки вытянуть в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Вернуться в и. п. Выполняется 5 раз. Упражнение «Болтушка».

Игра «Хлоп-топ»

И. п. — стоя.

Услышав звук бубна, хлопнуть в ладоши, услышав свисток — топнуть ногой. Выполняется по 3—5 раз на каждый звук.

Релакс-минутка

И. п. — лежа.

Педагог тихим голосом подает инструкцию: «Представьте, что вы лежите на солнышке, дует теплый ветерок, тихо шуршат над головой листья деревьев. По небу плывут пушистые белые облака. (Пауза 2 мин.) Откройте глаза и медленно встаньте. Сделайте медленный плавный вдох через нос, руки при этом поднимите через стороны вверх, с силой потянитесь, выдохните с силой со звуком [а]».



КОМПЛЕКС 2

Дыхательное упражнение «Самолёт»

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос; руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу; потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [о], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1 раз.*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки разведены в стороны.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнения «Улыбка» — «Дудочка»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук [и]. Длительно и протяжно произнести звук [у], вытягивая губы вперед «трубочкой», при этом ладони соединяются перед грудью, локти разводятся в стороны. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Накажем непослушный язык»

И. п. — стоя, прямые руки подняты над головой, губы при этом растянуты в улыбке.

Пошлепывание губами кончика широкого языка, при этом пальцы с силой сжимаются в кулаки и разжимаются. *Выполняется в течение 10 с.*

Упражнение «Болтушка»**Упражнение «Лошадка»**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются кулаки поочередно то правой, то левой руки. *Выполняется 5—10 раз.*

Упражнение «Болтушка»**Упражнение «Худой хомяк»**

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Обнять себя за плечи, втянув щеки (3—5 с), соединить ноги прыжком. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»**Упражнение «Котята»**

И. п. — стоя, прямые руки выставлены перед грудью ладонями вперед, губы растянуты в улыбке.

По команде сильное полусгибание и разгибание пальцев. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнение «Болтушка»**Игра «Хлоп-топ»**

И. п. — стоя.

Услышав звук [о], хлопнуть в ладоши, на звук [у] — топнуть ногой. *Повторяется 3—5 раз на каждый звук.*

Упражнение «Подыши»

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются повороты головы с сопротивлением. Основание большого пальца правой руки приставлено к правой скуловой кости. На вдохе поворачивать голову вправо до ощущения напряжения (5—7 с), на выдохе — поворот головы влево с растяжением мышц (10—15 с). *Выполняется 2 раза.* Аналогично упражнение выполняется в левую сторону.

КОМПЛЕКС 3**Дыхательное упражнение «Самолёт»**

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [у], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1 раз.*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнения «Улыбка» — «Трубочка»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть беззвучно разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны. Молча вытянуть губы вперед «трубочкой», соединив при этом ладони перед грудью, разведя локти в стороны. *Выполняется 5 раз.*



Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Окошко»

И. п. — стоя, рот закрыт, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Рот беззвучно широко открывается, кулаки разжимаются, пальцы разводятся с силой. Закрывается рот, пальцы при этом сжимаются в кулаки. *Выполняется в течение 5—7 с.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Качели маленькие»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают кистями рук также вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*



Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. *Выполняется 5—10 раз*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Ножницы»

И. п. — стоя или сидя.

По команде «Вверх; в стороны; вниз» изменяют положение рук, разводя при этом пальцы в стороны и сводя их вместе. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнение «Накажем непослушный язык»

И. п. — стоя, руки разведены в стороны на уровне плеч, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. *Выполняется в течение 10 с.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, щеки надуть (3—5с). Обнять себя за плечи, втянув щеки (3—5 с). *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Игра «Хлоп-топ»

И. п. — стоя. Услышав звук [а], хлопнуть в ладоши, на звук [и] топнуть ногой. В старшем дошкольном возрасте дети угадывают звук по беззвучной артикуляции педагога. *Выполняется по 3 раза на каждый звук.*

Упражнение «Подыши»

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются наклоны головы вправо и влево с сопротивлением. Правая рука через голову, пальцы на уровне левого уха. На вдохе голова наклоняется к левому плечу, оказывая давление на пальцы правой руки 10-15с. Повторяется 2 раза. Аналогичное упражнение выполняется в другую сторону.



КОМПЛЕКС 4

Дыхательное упражнение «Самолёт»

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Повторить еще раз, только выдох сильный, резкий, руки так же резко в такт выдоху опускаются вниз.

Выполняется 2 раза (с плавным, а затем с резким выдохом).

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по показу поднимаются вверх и вытягиваются вперед, кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнение «Бегемот маленький»

И. п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, руки согнуты в локтях, кисти расположены одна над другой, запястья плотно соединены.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя пальцы вместе. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*



Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Улыбка» — «Окно»

И. п. — стоя, руки опущены вниз вдоль тела.

Прямые руки разводятся в стороны, при этом поочередно все пальцы образуют «колечки» с большими — «пальчики здороваются», разомкнутые губы растягиваются в улыбке. Прямые руки подняты вверх, пальцы сжимаются в кулаки, рот широко открыт. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Накажем непослушный язык»

И. п. — стоя, руки разведены в стороны на уровне плеч, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. *Выполняется в течение 10*

Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки, соединить ноги прыжком (3—5 с). *Выполняется 5 раз.*



Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Качели маленькие»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде руки меняют положение — вверх, вниз, в стороны, вперед, — одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. *Выполняется по 10 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Игра «Хлоп-топ»

Услышав звук [у], хлопнуть себя по коленкам, звук [а] — подпрыгнуть на обеих ногах. *Выполняется по 3 раза на каждый звук.*

Упражнение «Подыши»

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются повороты головы с сопротивлением. Основание большого пальца правой руки приставлено к правой скуловой кости. На вдохе голова поворачивается вправо до ощущения напряжения (5—7 с), на выдохе — поворот головы влево с растяжением мышц (10—15 с). *Повторяется 2 раза. Аналогично* упражнение выполняется в левую сторону.

КОМПЛЕКС 5

Дыхательное упражнение «Геометрические фигуры»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты вперед (ладонями вверх). Задержать дыхание. Медленно выдохнуть со звуком [о], руки при этом в такт выдоху рисуют круги. Задержать дыхание. Снова глубокий медленный вдох. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть со звуком [а], руки при этом «рисуют» в воздухе треугольники. *Выполняется по 1 разу (каждая фигура).*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по показу разводятся в стороны и снова поднимаются вверх, кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнение «Бегемот большой»

И. п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, прямые руки вытянуты вперед и расположены одна над другой.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна

вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения



сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна. *Выполняется 3—5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Накажем непослушный язык»

И. п. — стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. *Выполняется в течение 10 с.*



Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Ножницы»

И. п. — стоя или сидя.

По команде «Правая рука вверх, левая вниз; левая в сторону, правая вверх» и т. п. дети изменяют положение рук, разводя при этом пальцы в стороны и сводя их вместе. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнение «Качели большие»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Запасливый хомяк»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе, надуть правую щеку (3—5 с), левая рука в сторону, правая на животе, надуть левую щеку (3—5 с). *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Куранты»

И. п. — стоя, руки вытянуты вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу.

Движение языка снаружи полости рта с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки подняты вверх.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. По показу взрослого руки меняют положение — правая вверх, а левая в



сторону; левая вперед, а правая вниз и т. п. *Выполняется 10 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Игра «Топ-топ»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Правой ногой топнуть, когда взрослый произносит слог со звуком [п], левой — со звуком [б]. *Выполняется по 3 раза на каждый звук.*

Упражнение «Осьминог»

И. п. — стоя, руки опущены вдоль тела.

Руки согнуть в локтях перед грудью, сжать с силой кулаки, затем разжать. Вытянуть руки вперед, раздвинув пальцы. Постараться поочередно подвигать напряженными пальцами. Снова с силой сжать кулаки, согнув руки в локтях, поддержать их в таком состоянии 10 с, разжать и максимально расслабить, уронив расслабленные руки вниз вдоль тела. *Повторить 2—3 раза.*

Сомкнуть плотно ладони, каждой рукой ощущая сопротивление, пальцы прижаты друг к другу. Не разъединяя ладоней, развести с силой пальцы и покачать кистями к себе — от себя, вправо — влево. Расслабить руки, уронить их вниз вдоль тела

КОМПЛЕКС 6

Дыхательное упражнение «Самолёт»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

Глубокий вдох через нос; руки медленно поднять через стороны вверх; ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу; потянуться вверх, задержав дыхание. Во время паузы на вдохе поджать одну ногу (1—2 с), опустить, выдохнуть со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Повторить еще раз, поджать и постараться удержать равновесие на другой ноге (1—2 с), опустить ногу, сделать глубокий выдох, руки так же в такт выдоху опускаются вниз. *Выполняется 2 раза.*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки разведены в стороны.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого вытягиваются вперед, отводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз, разводятся в стороны, вперед и т. д., кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнения «Трубочка» — «Окно»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед.

Руки согнуты в локтях, пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Прямые руки подняты вверх, рот широко открыт, пальцы разведены с силой. *Выполняется 8 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Ножницы» — «Ладонка» — «Кулачок»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполняется по показу, темп высокий. Пальцы с силой разведены. Пальцы плотно прижаты друг к другу. Пальцы с силой сжимаются в кулаки. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Качели большие»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигать кистями рук, так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Запасливый хомяк»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом "разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе. Правую ногу отставить в сторону, надуть правую щеку (3-5с), вернуться в и. п.; левая рука в сторону, правая на животе, отставить в сторону левую ногу, надуть левую щеку (3—5 с), вернуться в и. п. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Накажем непослушный язык»

И. п. — стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. *Выполняется в течение 10 с.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Часики большие»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»).

Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

Одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. По команде взрослого руки меняют положение — правая вверх, левая в сторону; левая вперед, а правая вниз и т. п.

Выполняется 10 раз.

Упражнение «Болтушка»

Игра «Топ-топ»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Услышав слог со звуком [т], топнуть правой ногой, со звуком [д] — левой ногой. *Выполняется по 3 раза на каждый звук.*

«Осьминожки»

И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни параллельны друг другу, руки в упоре по обе стороны бедер.

Приподнять пятки и поддержать так 5 с, опустить пятки резко, расслабив мышцы, поднять носки, опираясь на пятки и напрягая пальцы ног (5 с). Медленно вытянуть ноги вперед и, опираясь на пятки, покрутить ступнями по часовой и против часовой стрелки. Медленно опустить ноги и расслабить их.

КОМПЛЕКС 7

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны поднять вверх («надуваем шар»). Задержать дыхание. «Сдутый шарик», выдыхая воздух порциями, произнося «ха-ха-ха», руки опускаются через стороны вниз в такт выдоху, рывками. Задержать дыхание. Снова сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх («надуть шар»). Снова задержать дыхание. Выдохнуть резко со звуком «ха!», опустив руки через стороны вниз. *Выполняется 1 раз.*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, отводятся в стороны, вытягиваются вперед, вверх, вниз, в стороны, вперед и т. д., кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняется в течение 5—7 с.*

Упражнение «Бегемот большой»

И. п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, прямые руки вытянуты вперед и расположены одна над другой.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна. *Выполняется 3—5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Качели маленькие»

И. п. — стоя, прямые руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения языка внутри полости рта от верхних зубов к нижним, с силой упираясь языком в зубы, дети двигают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется в течение 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Часики маленькие»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»).

Движение языка внутри полости рта (язык поочередно упирается с силой то в правую, то в левую щеку) с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Улыбка» — «Трубочка» — «Окно»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Прямые руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки. Пальцы обеих рук собираются в щепотки и соприкасаются на уровне груди. Прямые руки подняты вверх, рот широко открыт, пальцы разведены с силой. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки (3—5 с), соединить ноги прыжком. Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе, правую ногу отставить в сторону, надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и. п., левая рука в сторону, правая на животе, отставить в сторону левую ногу, надуть левую щеку (3—5 с), вернуться в и. п. *Выполняется 3 раза.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Круги»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»).

Круговые движения языком по губам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук. Движения кистей рук и языка сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по часовой и против часовой стрелки. *Выполняется по 3 раза по и против часовой стрелки.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Положение рук меняется по инструкции взрослого вверх, вниз, в стороны. *Выполняется 10 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Игра «Топ-топ»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Услышав слог со звуком [т], топнуть правой ногой, со звуком [д] — левой. Правой ногой топнуть, когда взрослый произносит слог со звуком [п], левой ногой — со звуком [б]. *Выполняется по 3 раза на каждый звук.*

Упражнение «Черепашка»

И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч параллельно друг другу, голова опущена на грудь, руки в упоре по обе стороны бедер. Поднять голову, посмотреть прямо перед собой, плавно повернуть голову налево и поддержать ее в этом положении (10 с), затем вправо (10 с). Свести плечи вперед с силой, не отрывая ладоней от пола, задержать их в этом положении (10—15 с), расслабиться, соединить лопатки (10—15 с), а затем снова расслабиться. Поднять плечи, опустить. Поочередно поднимать правое и левое плечо по 3—4 раза. Снова расслабиться. Сделать глубокий вдох через нос (животом, контроль — рука на животе), задержать дыхание, с силой выдохнуть.

КОМПЛЕКС 8

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны поднять вверх («надуваем шар»). Задержать дыхание. «Сдутый шарик», выдыхая воздух порциями, произнося «фа-фа-фа», руки опускаются через стороны вниз в такт выдоху рывками. Задержать дыхание. Снова сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны - вверх («надуть шар»). Снова задержать дыхание. Выдохнуть резко со звуком «фа», опустив руки через стороны вниз. *Выполняется 1 раз.*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, вытягиваются в стороны и вперед; правая вверх, левая в сторону; левая вперед, правая в сторону; левая вверх, правая вперед и т. д., кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнения «Качели маленькие» — «Качели большие»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Движение языка вверх-вниз внутри полости рта (широкий распластаный язык поочередно упирается то в нижние, то в верхние зубы). Кисти согнутых в локтях перед грудью рук так же движутся вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Затем прямые руки вытянуть вперед. Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают кистями рук вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Часики маленькие» — «Часики большие»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко открыт.

Движение языка внутри полости рта вправо-влево (язык поочередно

упирается то в левую, то в правую щеку) осуществляется с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Затем руки вытянуть вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»). Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Накажем непослушный язык»

И. п. — стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. *Выполняется в течение 10 с.*

Упражнение «Круги».

И. д. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко раскрыт.

Круговые движения языком по зубам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук. Движения кистей рук и языка сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по и против часовой стрелки. *Выполняется поочередно по и против часовой стрелки по 3 раза.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Иголочка»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо), рот закрыт, веки опущены, язык лежит свободно.

Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжимаются в щепотки, а язык резко выбрасывается вперед, глаза широко открываются. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык медленно расслабляется и возвращается на место, глаза медленно закрываются. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Лошадка»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Положение рук меняется по инструкции взрослого — вверх, вниз, в стороны. *Выполняется 10 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк»

И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги — на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки, ноги соединить (3—5

с). *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Хлоп-шлеп-хлоп»

Произнесение каждого звука сопровождается определенным движением: звук [о] — хлопок по бедрам, звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [у] — удар кулака о кулак (горизонтально), звук [и] — хлопок в ладоши над головой. *Выполняется 4 раза.*

Упражнение «Осьминог»

И. п. — сидя на полу, руки в упоре.

Поставить согнутые в коленях ноги на полную стопу, расстояние между параллельно стоящими ступнями 30—40 см. Приподнять пятки и подержать (5 с), резко опустить пятки, расслабив мышцы, поднять носки, опираясь на пятки и напрягая пальцы ног (5 с). Медленно вытянуть ноги вперед и, опираясь на пятки, покрутить ступнями по и против часовой стрелки. Приподнять ноги на 10—20 см от пола и проделать вращательные движения стопами. Медленно опустить ноги и расслабить их. Слегка развести прямые ноги на 20—30 см, соединить их медленно (4—6 раз). Согнуть ноги в коленях, поставив их на полную стопу на ширину плеч.

КОМПЛЕКС 9

Дыхательное упражнение «Надуй шишу»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Медленный вдох через нос, руки при этом скользят вдоль туловища вверх к плечам, сгибаясь в локтях. Задержка дыхания. Руки согнуты в локтях, кисти рук под мышками. Медленный выдох через рот с протяжным звуком [у]. Руки скользят вдоль туловища вниз. *Выполняется 3 раза.*

Упражнение «Болтушка»

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, вытягиваются в стороны и вперед; правая вверх, левая в сторону; левая вперед, правая в сторону; левая вверх, правая вперед и т. д., — кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняется в течение 5—10 с.*

Упражнение «Бегемот большой»

И. п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, прямые руки вытянуты вперед и расположены одна над другой.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна. *Выполняется 3—5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Качели маленькие» — «Качели большие»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Движение языка вверх-вниз внутри полости рта (широкий распластанный язык поочередно упирается то в нижние, то в верхние зубы). Кисти согнутых в локтях перед грудью рук при этом так же движутся вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Затем прямые руки вытянуть вперед. Выполняя движения высунутого языка вверх-вниз, двигают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнения «Часики маленькие» — «Часики большие»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко открыт.

Движение языка внутри полости рта вправо-влево (язык поочередно упирается то в левую, то в правую щеку) осуществляется с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Затем руки вытянуть вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»). Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Круги»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз перед собой ладонями к себе, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот закрыт.

Круговые движения языком в преддверии ротовой полости, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук. Движения кистей рук и языка сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по и против часовой стрелки. *Выполняется поочередно по и против часовой стрелки по 3 раза.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Ковш»

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

Попеременно язык «чашка» у верхней губы, прямые руки вытянуты ладонями вперед, язык-«чашка» у верхних зубов снаружи, руки слегка согнуты в локтях ладонями вперед. *Выполняется 10 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Запасливый хомяк»

И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой;

левая рука согнута в локте, ладонь на животе; отвести в сторону прямую правую ногу; надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и. п.; левая рука в сторону, правая на животе; отвести в сторону прямую левую ногу; надуть левую щеку (3—5 с). *Выполняется 3 раза.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Иголки»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо), рот закрыт, веки опущены, язык лежит свободно.

Сначала правая рука выбрасывается вперед, пальцы при этом сжимаются в щепотку; правый глаз широко раскрывается; язык резко выбрасывается вперед. Затем рука возвращается в и. п.; язык расслабляется и возвращается на место; правый глаз медленно закрывается. Затем левая рука выбрасывается вперед с пальцами, сжатыми в щепотку; раскрывается левый глаз; выбрасывается вперед язык. Вернуться в и. п. *Выполняется 5 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Щелканье»

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони сомкнуты, рот открыт, язык поднят к верхнему нёбу («грибок»).

По команде одновременно с цоканьем языком руки резко выбрасываются в стороны на уровне плеч, глаза широко раскрываются, пальцы с силой разводятся. Руки и язык медленно возвращаются в и. п., глаза медленно закрываются. *Выполняется 10 раз.*

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Хлоп-шлеп-хлоп»

Произнесение гласных звуков в сопровождении соответствующих движений (по памяти: звук [о] — хлопок по бедрам, звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [у] — удар кулака о кулак горизонтально, звук [и] — хлопок в ладоши над головой).

Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела

И. п. — стоя, руки в «замок» на затылке.

На вдохе давление затылком на ладони (5—7 сек). На выдохе наклон головы вперед с растяжением мышц шеи (10—15 сек). Вернуться в и. п. медленно. *Выполняется 3 раза.*

Приложение №2

Игры на развитие координации движений, саморегуляции и самоконтроля

1. «Замри» (развитие саморегуляции).

1 хлопок - начало движения, 3 хлопка - остановка; любые другие сигналы игнорируются. Движения, которые должны выполнять дети четко оговариваются. Педагог самостоятельно показывает, как правильно реагировать на сигналы, после дважды дает инструкцию. После этого игра начинается.

2. «Делай как я» (ориентировка в пространстве, координация движений, внимание).

- Выполнение движений по подражанию.
- Выполнение упражнений по словесной инструкции сопряженно с движениями.
- Выполнение упражнений по словесной инструкции с игнорированием действий взрослого.

3. «Хлоп, топ» (произвольность деятельности, внимание, память).

Ребенок стоит спиной к ведущему. Ведущий дает команды сигналами: громкий сигнал - длинный шаг, тихий сигнал – короткий шаг. Сначала отрабатывается по одному шагу, после увеличиваем до серии из 2, 3 различных шагов.

4. «Шаговый диктант» (ориентировка в пространстве, координация движений, память, внимание).

Педагог дает инструкцию: хлопок левой рукой-шаг в лево, хлопок правой рукой - шаг в право, хлопок в ладоши шаг вперед, хлопок два раза - шаг назад. Сначала изучают инструкцию и работают по одному шагу, после педагог дает инструкцию по 2 шага, после закрепления правил и хорошей ориентации детей можно составлять задание из 3-4 шагов. Так же можно давать обратную инструкцию - педагог шагает, дети хлопают.

5. «Изобрази явление» (развитие произвольности и самоконтроля, эмоционально-выразительных движений).

Педагог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Педагог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы;

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками;

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз;

«Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз;

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят движения, объясняют правила игры: пока звучит музыка, дети играют, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет педагог. Дети выполняют движения, соответствующие данному явлению.

6. «Запретное движение» (развитие произвольности, самоконтроля, внимания).

Дети стоят полукругом напротив педагога. Педагог предлагает детям повторять за ним все движения, кроме одного.

7. «Светофор» (развитие произвольности и самоконтроля, внимательности, наблюдательности).

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу, изображая автобус.

Педагог, изображает светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть», Зеленого – продолжать движение. После предлагается побыть водителем собственного автомобиля.

8. «Я кубик нес и не уроню» (развитие произвольности, самоконтроля, координации движений).

На расстоянии 2-3 метра друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей). Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает свой ряд стульчиков.

Педагог кладет кубики на ладони детей одной из команд. Дети должны маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия. *(Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Характер движений при этом меняется – дети должны двигаться плавно).*

9.«Волчьи игры» (снятие напряжения, концентрация внимания).

Вариант 1. Молодые волки очень любят играть, бегать за своим хвостом. Дети выстраиваются в шеренгу. Первый – это голова, последний – хвост. Голова должна схватить хвост, а он должен увильнуть. **Важно**, чтобы каждый ребенок побыл в обеих ролях.

Вариант 2. Молодые волки резвые и ловкие. «Голова» показывает движение - все должны выполнить вместе с ним.

Список используемой литературы

1. Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. Хлоп - топ: нетрадиционные приемы коррекционной логопедической работы с детьми 6-12 лет. М.: Гном и Д, 2021. - 32с.
2. Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно - голосовые упражнения: приложение к комплекту тетрадей для закрепления произношения звуков у дошкольников. – М.: Гном и Д, 2007. - 16с.
3. Коноваленко С. В., Кременецкая М. И Развитие психофизиологической базы речи у детей дошкольного возраста с нарушениями развития.- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2017. – 128с.
4. Глозман Ж. М. Практическая нейропсихология. Опыт работы с детьми, испытывающими трудности в обучении. – М.: Генезис, 2017. – 336с.
5. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста. М.: Айрис, 2008. – 228с.

Интернет ресурсы

Источник: https://superinf.ru/view_article.php?id=13