Ольга Борисовна Чупик – учитель-логопед высшей квалификационной категории МБУО «Центр диагностики и консультирования».

«Логопедические пятиминутки»: Методическое пособие.

В пособии обобщены теоретические подходы к использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве:

дыхательная гимнастика, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, координация речи с движением и гимнастика для глаз.

Обоснована необходимость организации логопедических пятиминуток для младших школьников с нарушением речи на уроках в школе и в свободное время дома.

Также представлен практический материал в виде игр и упражнений.

Методическое пособие адресовано учителям-логопедам, педагогам начальной школы общего и коррекционного обучения, может использоваться родителями.

Может быть использовано на логопедических занятиях, в физминутках на уроках и занятиях в образовательных учреждениях, а так же для занятий дома.

Содержание

1. Пояснительная записка 3

2. Дыхательная гимнастика 7

3. Артикуляционная гимнастика 19

4. Пальчиковая гимнастика 24

5. Координация речи с движением 32

6. Гимнастика для глаз 36

7. Заключение 44

8. Список литературы 45

9. Приложение 46

Пояснительная записка

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –

сделайте его крепким и здоровым.

Жан Жак Руссо

Одной из актуальных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения.

ПоэтомуФедеральный государственный образовательный стандарт как дошкольного, так и школьного образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

В связи с этим в последние годы среди логопедов получили широкое применение здоровьесберегающие технологии.

«Здоровьесберегающая технология»- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей.

**Логопедические пятиминутки** – это комплекс специально подобранных логопедических упражнений, направленных на формирование правильной красивой речи.

**Почему логопедические пятиминутки?**

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием, и ринолалией. Как правило, у многих детей с нарушением речи в той или иной степени выявляются различные двигательные нарушения: нарушение равновесия, координация движений, недефференцированность движений пальцев рук и артикуляционных движений (т. е. несформированность общего и орального праксиса), не достаточная сформированность физиологического и речевого дыхания. Такие дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности (т.е. быстро устают). Как правило, у таких детейотмечается неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности, низкая умственная работоспособность.

Поэтому особенно актуальной проблемой на современном этапе является комплексное систематизированное коррекционное обучение и воспитание детей младшего школьного возраста с нарушениями речи. Чем быстрее мы поможем преодолеть ребёнку дефекты речи, тем легче ему будет в дальнейшем обучении в школе и в социальной адаптации.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения мы применили средства двигательной направленности.

К ним относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; гимнастика (артикуляционная, пальчиковая, дыхательная); упражнения на координацию речи с движением, гимнастика для глаз, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления) и пр.

Моменты переключения с одного вида деятельности на другой, являясь как бы микропеременами, отодвигают развитие утомления и улучшают настроение и речь детей.

В связи с этим зарождается идея разработать методическое пособие с комплексной системой профилактических и коррекционных мероприятий направленных на более эффективную коррекцию произносительной стороны речи и на сохранение и укрепление здоровья детей с нарушением речи.

Специфика работы предполагает тесное сотрудничество с учителями начальных классов и родителями. Упражнения, которые дети разучивают на логопедических занятиях, затем закрепляются учителями в логопедических пятиминутках на уроках и родителями дома.

Если рассматривать роль учителя начальных классов в жизни учащихся, имеющих отклонение в речевом развитии, то ее значение сложно переоценить. Именно поэтому при коррекции речевых нарушений у младших школьников совсем не лишним, если не сказать, необходимым, будет выстроить и структурировать процесс взаимодействия между учителем и логопедом. При наличии обоюдной заинтересованности и целенаправленной работы, этот тандем может значительно повысить качество работы и повысить успеваемость учащихся.

*Цель методического пособия:* привлечение учителей начальных классов и родителей к активному участию в коррекционном процессе по преодолению речевых недостатков у детей.

*Задачи:*- использовать здоровьесберегающие технологии для профилактики и коррекции речевых нарушений у детей;

- сформировать правильное речевое дыхание при дифференциации вдоха

и выдоха через нос и рот;

- вырабатывать направленную воздушную струю через рот;

- улучшить качества артикуляционных движений (точность, ритмичность, амплитуда, переключаемость, сила мышечного сокращения, тонкие дифференцированные движения), необходимых для коррекции звукопроизношения;

- развивать тонкие дифференцированные движения пальцев рук;

- предупредить утомление мышц глаз;

- сформировать умения воспроизводить речевой материал в заданном темпе;

- воспитывать чувства ритма и темпа;

- сохранять и укреплять здоровье детей;

*Виды логопедических пятиминуток:*

* дыхательная гимнастика (на развитие речевого выдоха);
* артикуляционная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* упражнения на координацию речи с движением;
* гимнастика для глаз.

*Организация проведения:*

* время выполнения разминки 3 – 5 минут.
* сначала дети выполняют упражнения по подражанию и по инструкции, затем самостоятельно.
* в роли ведущего может выступать: взрослый, ребёнок.
* на логопедических занятиях проводится логопедом, а учителем закрепляется в течение дня на логоминутках .

В комплексы логопедических пятиминуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 5 минут.

Логопедические пятиминутки на уроке следует проводить с учетом содержания учебной деятельности при появлении признаков утомления, чаще всего в последней трети урока, особенно на 4, 5-м уроках. Логоминутки рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10-15-й и на 25-З0-й минутах. В начале урока можно выполнять вводную гимнастику, цель кото­рой - повышение готовности организма к предстоящей работе.

Упражнения мож­но выполнять, сидя на стуле или стоя у стола, в медленном или среднем темпе.

Совместные действия с взрослыми и сверстниками снимают неуверенность, зажатость у ребёнка, которые часто связаны с речевыми дефектами или личностными комплексами.

Упражнения, которые предлагаются в данном методическом пособии, можно использовать в разных видах занятий (например, в качестве физкультминуток на уроках, в бытовой деятельности, в процессе наблюдений на прогулке).

Предложенные движения не стоит воспринимать как догму. Их можно обогащать и видоизменять.

Речевой материал подобран в соответствии с возрастом детей.

Таким образом, родители и педагоги, которые используют в своей практике здоровьесберегающие технологии и уделяют должное внимание различным заданиям на развитие общей и мелкой моторики, координации движений рук детей, речевого дыхания, решают сразу несколько задач:

во-первых, положительно влияют на общее интеллектуальное развитие ребёнка;

во-вторых, точное динамичное выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы совершенствуют движения артикулярных органов губ, языка, нижней челюсти;

в-третьих, готовят к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Очень важно заинтересовать ребенка, так как в начале дыхательные упражнения могут ему показаться скучными и сложными. Можно давать веселые или смешные названия упражнениям, проводить занятия в игровой форме, использовать при выполнении упражнений любимые игрушки. 

***Дыхательная гимнастика.***

*Аристотель утверждал: «Ум - властелин чувств,*

*а дыхание – властелин ума».*

Физиологическое дыхание рассматривается как один из факторов здоровьесбережения, а речевое - как фундамент для формирования устной речи.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний.

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса, нарушению звукопроизношения.

В связи с этой проблемой особую значимость на логопедических занятиях, а в последующем и в логопедических пятиминутках на уроках стали придавать дыхательной гимнастике.

*Цель* дыхательной гимнастики - укрепление здоровья детей.

*Задачи дыхательных упражнений* – увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, экономный выдох.

Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (которые выполняются в состоянии покоя)

- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)

- специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Работа над речевым дыханием заключается в следующем:

• в выработке длительного ротового выдоха;

• в формировании умения экономно расходовать воздух в процессе речи;

• воздух набирать через нос;

• плечи не поднимать;

• выдох должен быть длительным и плавным;

• необходимо следить, чтобы не надувались щеки;

• в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

Нормализация речевого дыхания должна проводиться в определенной последовательности:

***1 этап. Постановка диафрагмально – реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.***

«Опустить» дыхание на диафрагму можно при помощи упражнения «Шарик»: надуть при глубоком вдохе живот (контроль рукой), выдохнуть протяжно воздух.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появиться желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз.

Упражнение можно сопровождать разнообразными рифмовками:

**«Бегемотик»**

*Бегемотики лежали,*

*Бегемотики дышали.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

**"Качели"**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

Эти упражнения следует повторять до тех пор, пока ребёнок не научится делать глубокий вдох без контроля.

Следить, чтобы упражнения выполнялись без напряжения и, чтобы не закружилась голова.

На логоминутку учитель может потратить на уроке не более 5 минут. Физически невозможно за столь короткий промежуток времени отработать с детьми упражнения и на снятие мышечных зажимов, и на дыхание, и на развитие артикуляционной моторики и др. Поэтому возникает необходимость в отработке одного и того же или однотипных упражнений в течение длительного времени. Педагог вправе выбирать как любые комплексы целиком, так и упражнения из разных комплексов в зависимости от темы урока и просто по необходимости. Таким образом, возможно, скомпоновать комплексные логопедические пятиминутки.

***2 этап. Дифференциация ротового и носового выдоха.***

Используем все варианты дыхания:

1)вдох через рот => выдох через рот;

2) вдох через нос => выдох через нос;

3) вдох через рот => выдох через нос;

4) *вдох через нос => выдох через рот.*

Последний вариант лежит в основе речевого дыхания, поэтому его необходимо отрабатывать особенно тщательно. Далее нужно научить распределять дыхание.

Обучение направленному ротовому дутью: ребенку предлагают зажать нос, надуть щеки и хлопнуть по ним. Ко рту можно поднести ватку или зеркало, чтобы осуществлялся визуальный контроль.

*«Пропеллер»*

Слегка растянуть губы в улыбке, указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался “звук пропеллера” от рассекаемого пальцем воздуха.

*Игры-упражнения, способствующие развитию силы и длительности выдоха:*

«Греем руки» (выдыхание струи воздуха на ладони);

«Листья падают и кружатся» (сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев);

«Снежинки» (сдувание со стола комочков ваты);

«Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек);

«Задуй свечу» Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось. Взрослый отмечает тех детей, кто дольше всех дул на «свечу»;

«Цветочек» (сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек, вдохнув аромат);

«Покатай карандаш» (детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот (губы трубочкой), прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш) и т.д.

«Ныряльщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

***3 этап. Формирование речевого дыхания.***

Выполняя специальные упражнения, работаем над формированием длительного и плавного речевого выдоха. Задания постепенно усложняются: сначала мы тренируем речевой выдох на материале отдельных звуков, потом — слов, словосочетаний, коротких фраз, стихотворений, текстов.

Все задания обязательно предлагаются ребенку в игровой форме, выполняются упражнения по подражанию или по словесной инструкции взрослого.

Здесь представлены лишь несколько примеров упражнений:

*1. Дыхательные упражнения на материале гласных звуков.*

Цель. Отработать удлиненный выдох через рот с одновременным произнесением гласных звуков.

   Инструкция. Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произнесением гласных.

- Произнесение гласного звука на выдохе.

- Произнесение двух гласных на одном выдохе: а-э, о-у, и-ы, э-и.

- Произнесение трех гласных: а-э-о; о-у-и и т.д.

- Произнесение четырех гласных.

- Произнесение гласного ряда на одном выдохе.

- Произнесение гласных в звукоподражаниях:

«Дует сильный ветер» (У-у-у); кукла плачет: уа-уа-уа и т.п.

Можно использовать соревновательный момент – у кого ветер дует сильнее (дольше) и пр.

*«Поезд гудит»*

Поезд подъезжает к станции и гудит: у-у-у-у! Давайте покажем, как гудит поезд. Для этого губы вытянем хоботком, вдохнём через нос и на выдохе погудим: у-у-у-у!

**«Вьюга воет»**

**Задача***:*развить речевое дыхание, силу голоса, Способность изменять ее в нужный момент.

**Оборудование***:*сюжетная картина «Вьюга», аудиозапись вьюги в начале, в разгаре, в конце.

**Описание***.*Взрослый показывает детям картинку, объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), и дает им послушать звук вьюги, когда она начинается, когда она самая сильная и когда она стихает.

Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начинается» тихо изображают ее звук: у-у-у, «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» -замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятого воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

**«Самолёт»**

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»

*2. Дыхательно упражнения на материале согласных звуков.*

Цель.Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произнесением согласных звуков.

Инструкция: произнесение согласных идет на одном выдохе. Взрослый следит за тем, чтобы дети правильно имитировали нужный звук, и поощрять длину выдоха (отмечать время отчетом, либо разноцветными линиями).

*Упражнение «Звонок»*

1)Не отрывая пальца от воображаемого звонка, одним длинным нажатием звоним в дверь: *ззззззззззззззз...*

2) Нетерпеливо звоним несколько раз: *зззз... зззз... зззз...*

3) Звоним короткими назойливыми звонками: *зз.. зз.. зз.. зз..*

В 3-х разных вариантах этого упражнения меняется тип выдыхания: от плавного и спокойного (1) к выдоху с силой (2), а потом рывками (3).

Так и в речевом потоке постоянно происходит переключение с одного из этих 3-х основных выдыханий на другой, создавая в этот момент особые сложности для непоставленного голоса. Необходимо тренировать три вида выдыхания в различных ситуациях.

*Упражнение «Пчела»*

*1-й тип выдыхания.* Издали к нам приближается пчела:

*2-й шип выдыхания.* Начинает кружить над головой:

*3-й тип выдыхания.* Отгоняем пчелу: *жж... жж... жж...*

Можно использовать аналогичные упражнения: воздушный шарик *(сссс...),* насос, мотоцикл *(рррр...),* пульверизатор *(фффф...).*

При 3-м типе выдоха проявляется 3-е важнейшее качество дыхания: оно должно быть частым. Это означает необходимость автоматического частого рефлекторного добора воздуха. Навык переключения дыхания закрепить на упражнениях с текстом.

**«Вьюга»**

Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

**«На берегу моря»**

Представить себя на берегу моря. Закрыть глаза. Слышите как бегает волна: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с-с.

**«Накачать шину»**

Детям предлагают накачать “лопнувшую шину”. Дети “сжимают” перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку “насоса”. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук “с-с-с”. При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

**"Комар".**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "комар".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з").

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Взрослый произносит рифмовку:

*З-з-з - комар летит,*

*З-з-з - комар звенит.*

**Насос**

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»

**"Жуки".**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "жук".

 (Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

*Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,*

*Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.*

**«Жук жужжит»**

Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят “ж-ж-ж”, опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**Пчела**

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

**"Мычалка".**

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".

**«Лыжник»**

        Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м». Повторять 1,5-2мин.

Упражнение «Стон»

*Напряженье с глотки снять*

*И свободно зазвучать,*

*Отыскав удобный тон,*

*Помогает тихий стон: ммм...*

*Расслаблюсь я, начну ступать,*

*На стоне маму буду звать:*

*Маммм, ммёду намм...*

*От стона перейду к приказу:*

*Мёду наммм, мамм (3-й тип).*

*Я упражненье повторю*

*И этот навык закреплю:*

*Мам - ммаммм, ммёду наммм! (умоляю)*

*Мёду наммм, ммаммм! (требую)*

*3. Дыхательные упражнения на материале слогов.*

Цель.Тренировать удлиненный выдох через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция: слоги произносятся на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием нарастания слогов.

**-** Повторение слогов с одинаковыми гласными и одинаковыми согласными: па-па-па; пап-па-па; апа-апа-апа…

**-** Повторение слогов с одинаковыми гласными и разными согласными: та-па; ти-пи; та-па-ва; и др.

**-**Повторение слогов с разными гласными и одинаковыми согласными: па-пу; па-па-пу-пу; па-па-па-пу-пу-пу.

**-** Повторение слогов с разными гласными и согласными звуками: па-то-пу-ти; ту-по – пи-па; и др.

**-** Произнесение слогов в звукоподражаниях: музыкальным инструментам (барабан – там-там-там и др.), животным (кошка – мяу-мяу), явлениям природы (капает водичка: кап-кап-кап), людям (укусила оса: ой-ой-ой).

**«Часики».**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносит: тик-так.

**«Лестница»**

**Задача***:*тренировать речевое дыхание, длительность и плавность голоса, умение изменять его тембр.

**Описание***.*Ребенок делает глубокий вдох носом и на выдохе начинает плавно, длительно протягивать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наоборот - от низкого до высокого.

Перед началом игры взрослый показывает ребенку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице.

**«Курочка»**

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**«Дровосек».**

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз-выдох с произнесением слова ух-х-х.

-«Дождик капает по крыше». Ноги на ширине плеч, пальцами правой руки изображаем падающие капли на левую руку и наоборот (кап-кап-кап).

- «Мишка топает». Ноги на ширине плеч, топают ногами произнося на выдохе(«топ-топ-топ») .

**Лягушка**

Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».

Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»

Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

**«Добавь слог»**

ЦЕЛЬ: развитие длительной воздушной струи.

Педагог произносит 2,3,4 и более слогов, а ребёнок-каждый раз на один слог больше.    Н-р, взрослый: «па-па-па», ребёнок: «па-па-па-па».

**«Гуси»**

Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно “Г-а-а-а”. Принимая исходное положение, производится вдох.

Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто. Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая его на второй, третий.

Тип выдыхания меняется с изменением действенных задач: умоляем или требуем. Так и характер речи, звучания всегда зависит от конкретной речевой ситуации и речевого намерения.

Проследим, какие различные многообразные оттенки приобретает междометие «Ой!» в зависимости от меняющихся действенных задач:

|  |  |
| --- | --- |
| Удивляемся | Ой! |
| Насмехаемся | Ой! |
| Пугаемся | Ой! |
| Восхищаемся | Ой! |
| Задумываемся | Ой! |
| Стыдим | Ой! |
| Кокетничаем | Ой! |
| Иронизируем | Ой! |
| Подзадориваем | Ой! |
| Жалуемся | Ой! |
| и так далее. |  |

*Птичий двор*

Кур стерегу: Ку-ка-ре-ку!

Снеслась в кустах: Кудах-тах-тах!

Пугаю кур: Муррр-мурр!

Завтра дождь с утра: Кря-кря-кря!

Молока кому: Му-му-му/

*Шум*

Э. Машковская

Жил-был шум.

Ел шум: Хрум-хрум!

Ел суп: Хлюп-хлюп!

Спал так: Храп-храп!

Шёл шум: Бум-бум!

*4. Дыхательно упражнения на материале слов.*

Цель. Тренировать удлиненный выдох через рот с одновременным проговариванием слов.

Инструкция. Произнесение слов идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно. Произнесение слов можно сопровождать дирижированием.

**«Волна»**

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**«Идем по лужам»**

И.п.: о.с. 1-ходьба на месте (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3-ходьба на месте (вдох носом); 4- на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп». Повторить 3-4 раза.

**«Вода в лужах»**

И.п.: о.с. 1-на вдохе плавно покачивать руками внизу вправо-влево; 2- на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!» Повторить 3-4 раза.

**«Сосульки звенят»**

И.п.: о.с. 1-поднять руки вверх, вдох носом; 2-ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон! Повторить 3-4 раза.

- Произнесение ряда слов на одном выдохе: папа, папа, пока; папа, пока, кипа; папа, пока, кипа, пика и д.т.

- Перечисление дней недели.

- Перечисление названий месяцев.

- Перечисление времен года.

- Глубокий вдох через нос, на выдохе прямой счёт до 10, 12, 15... и обратный.

- «Этажи».Детям предлагается представить, что они шагают вверх по этажам, приговаривая: «1-й этаж, 2-й этаж, 3-й этаж и т.д». Кто выше поднимется.

*5. Дыхательно упражнения на материале предложений, фраз.*

Цель. Тренировать удлиненный выдох с одновременным  произнесением предложений, фраз.

Инструкция. Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе. Проговаривание может сопровождаться движением рук. Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

1. Произнесение фразы с постепенным усложнением.

- Взрослый произносит короткую фразу: «Саша любит», подставляет игрушку. Дети повторяют фразу, дополняя её названием игрушки: «Саша любит слоненка». Взрослый подставляет еще одну игрушку. Дети повторяет фразу, дополняя ее еще одним словом и т.д.

**«Внимательный радист»**

Цель: развитие чувства ритма, формирование речевого дыхания

Ход игры

Ведущий говорит: «Ты будешь радистом и должен по моему сигналу ребром ладони отстучать («тук») и сказать, сколько мной сделано хлопков и в каком ритме, а я буду хлопать».

Ведущий хлопает и говорит «хлоп». Ребенок слушает ритм и говорит «тук»:

а) с наращиванием ряда: тук - хлоп; тук, тук - хлоп, хлоп; тук, тук, тук - хлоп, хлоп, хлоп и т. д. ;

б) со сменой темпа (быстро - медленно) ;

в) с изменением громкости (от тихого полушепота к громкому голосу) и двигательных усилий (от легких касаний к интенсивному отстукиванию) .

- Наращивание слов в предложении.

Падает снег.

Тихо падает снег.

Тихо падает белый снег.

Тихо падает белый, пушистый снег.

Рациональное использование ротового выдоха способствует яркости, четкости и разборчивости речи, развитию мелодичности и звучности голоса.

2. Полные ответы на вопросы взрослого, которые произносятся на одном выдохе.

3. Произнесение на одном выдохе считалок, пословиц, скороговорок, потешек, коротких стихотворений.

- Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова.

Как на горке, на пригорке (вдох)

Стоят тридцать три Егорки ( вдох)

Один Егорка, два Егорка (вдох)

Три Егорка, четыре Егорка (вдох)

Можно соревноваться, кто сосчитает больше Егорок на одном выдохе.

- Чтение стихотворений.

Среди белых, голубей (вдох)

Вот летает воробей (вдох)

Откликайся, не робей (вдох)

Вылетай – ка, воробей!

***Правила проведения работы по формированию речевого дыхания.***

1. Формирование речевого дыхания проводится на протяжении всей работы с ребенком.

2. Заниматься только в проветренном помещении, до еды (лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак), 3 раза в день по 5 – 8 минут.

3. В начале обучения осваивается одно упражнение, в каждый следующий день добавляется ещё одно.

4. Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.

5. Не делать слишком большой вдох.

6. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.

7. Ребенок должен ощущать движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота.

8. Движения необходимо производить плавно, под счет, медленно.

9. Переход от данного этапа работы к другому осуществляется в то случае, если ребенок правильно, точно выполняет все упражнения данного этапа.

10. Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

11. Очень важно заинтересовать ребенка, так как в начале дыхательные упражнения могут ему показаться скучными и сложными. Можно давать веселые или смешные названия упражнениям, проводить занятия в игровой форме, использовать при выполнении упражнений любимые игрушки. 

***Примерный комплекс дыхательных упражнений для детей 7 лет.***

*Упражнение 1. «Воздушный шарик».* Дети сидят на стульях откинувшись на спинку стула, руки на животе. На вдохе медленно надувают животик

шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувают.

*Упражнение 2. «Хомячок».* Дети изображают хомячка - надувают щеки, затем хлопают себя по щекам, выпуская воздух.

*Упражнение 3. «Роза и одуванчик».* Дети стоят прямо. Глубокий вдох носом – «нюхают розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дуют на одуванчик».

*Упражнение 4. «Ворона».* Дети стоят, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, дети произносят: «Каррррр».

*Упражнение 5. «Курочка».* Дети садятся на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз. 

*Игры на развитие речевого дыхания дома (Приложение №1)*

Важно во время выполнения дыхательной гимнастики следить за детьми, чтобы не пропустить симптомы гипервентиляции легких, такие как изменение цвета лица, учащенное дыхание, чувство покалывания в конечностях, дрожание кистей рук. При появлении таких признаков, занятие необходимо прекратить. В случае если у ребенка начинает кружиться голова во время выполнения упражнений, делают следующее: ладошки складывают «ковшиком» вместе, подносят их к лицу и малыш глубоко в них дышит несколько раз. Затем можно продолжать дыхательную гимнастику.  

Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья школьников, что обеспечит правильное их развитие.

**Артикуляционная гимнастика**

Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в потоке речи, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических.

*Артикуляционная гимнастика* является [основой формирования речевых звуков](http://chitalochka-ru.ru/ychim/s-chego-nachinaetse.html) и залогом правильного чтения.

*Цель артикуляционной гимнастики:*

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

Обычно артикуляционную гимнастику проводят логопеды в детском саду. Но если ребенок уже пошел в школу, это вовсе не означает, что такая гимнастика ему не нужна. Очень часто ученики 1-2 классов имеют нарушения звукопроизношения, медленно [читают](http://chitalochka-ru.ru/chteniye/problemyi-detskogo-chteniya.html)  именно из-за слабых мышц речевого аппарата. Именно поэтому рекомендуется выполнять  артикуляционную гимнастику и школьникам.

Понятно, что учителя и родители – не специалисты-логопеды, и абсолютно правильно проводить артикуляционную гимнастику не смогут. А это и не нужно. Можно выбрать несколько упражнений из предложенных далее и хотя бы несколько минут в день потратить на их выполнение.

*Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики*

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.

2. Лучше выполнять упражнения3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 3-5 упражнений за раз.

3. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

4. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

5. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным упражнениям.

6. Из выполняемых трех-пяти упражнений новым может быть только одно, остальные даются для повторения и закрепления. Если же дети выполняют какие-то упражнения недостаточно хорошо, не следует вводить новые упражнения, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

7. Артикуляционную гимнастку выполняют сидя, так как в таком положении у детей прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

8. Дети должны хорошо видеть лицо взрослого, поэтому взрослый должен находиться напротив детей лицом к ним.

9. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

Не всегда у детей есть желание выполнять скучные, монотонные артикуляционные упражнения. Но, если Вы предложите ему соревнование, то отказаться он точно не сможет.

Предложите соревнование: « Кто дольше проскачет на лошадке?».

Кто больше лопнет шариков? У кого красивее хоботок?

Сразу все упражнения делать не нужно.  Выполняйте 1 новое упражнение и 1-2 повторяйте из выученных  ранее. Гораздо легче дети выполняют такие упражнения между делом, в виде игры. Таким образом, артикуляционные упражнения преподносятся детям в виде сказок, стихов, загадок, считалок, образных иллюстраций, слайдов, можно использовать музыкальное сопровождение. Занятие становится интересным, увлекательным, эмоциональным. Ребёнок не замечает, что его учат. А это значит, что процесс развития артикуляционной моторики протекает активнее, быстрее, преодоление трудностей проходит легче.

В пособии подобраны сказочные истории (Приложение № 2).

Упражнения артикуляционно гимнастики в стихах (Приложение № 3)

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Рекомендуем педагогам и родителям сначала самостоятельно попробовать сделать какое-то упражнение, а потом предложить ребенку "поиграть  язычком".

**Упражнения для губ**

1. *Улыбка.*  
Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

*2. Хоботок (Трубочка).*Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3*. Заборчик.*Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. *Бублик (Рупор).*Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. *Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.*  
Чередование положений губ.

6. *Кролик.*  
Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Упражнения для развития подвижности губ**

7. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

8.*Улыбка - Трубочка.*Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

9. *Пятачок.*  
Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

10. *Рыбки разговаривают.*Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

11. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

12. *Уточка.*Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

13. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

*14.Если губы совсем слабые:*- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.

**Упражнения для губ и щек**

15. *Сытый хомячок.*Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

16. *Голодный хомячок.*  
Втянуть щеки.

17. *Лопни шарик.* Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Динамические упражнения для языка.**

18. *Часики (Маятник).*  
Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

19. *Змейка.*Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

20. *Качели.*  
Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

21. *Футбол (Спрячь конфетку).*  
Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

22. *Чистка зубов.*Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

23. *Лошадка.*Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

24. *Маляр.*Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

25. *Вкусное варенье.*  
Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

Важно проводить артикуляционную гимнастику и дома, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.

Помните, что хорошее развитие артикуляционного аппарата  необходимо для коррекции звукопроизношения и для  быстрого и выразительного чтения, для [развития техники чтения](http://chitalochka-ru.ru/ychim/artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-byistrogo-chteniya.html).

*Комплекс – «Сильные и подвижные губы»*

1. «Улыбка»

Удерживать губы в улыбке. Зубы не видны.

1. «Хоботок»

Вытягивать губы вперед длинной трубочкой.

1. «Заборчик – Хоботок»

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

1. «Заборчик»

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

1. «Бублик»

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

1. «Хомячок»

Сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.

1. «Сердитая лошадка»

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

*Комплекс – «Сильный и подвижный язычок»*

1. «Иголочка»

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

1. «Киска сердится»

Рот открыт, кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка

поднята вверх.

1. «Чашечка»

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

1. «Трубочка»

Рот открыт, боковые края языка загнуты вверх.

1. «Грибок»

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

1. «Часики»

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

1. «Качели»

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

1. «Почистим зубы»

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и

зубами.

1. «Лошадка»

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

1. «Маляр»

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

1. «Гармошка»

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

1. «Вкусное варенье»

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

**Пальчиковая гимнастика** «Ум ребенка находится на кончиках пальцев»,

В.А.Сухомлинский.

Давно доказано, что между речевой и двигательной функцией руки существует тесная взаимосвязь.  
Развитие и совершенствование мелкой моторики кисти и пальцев рук является одним из основных направлений коррекционной работы по воспитанию у ребёнка здоровой речи.

По своей сути *пальчиковые игры* – это массаж и гимнастика для рук. Это подвижные физкультминутки прямо за столом или за партой, веселые стихи, которые помогут детям стать добрее. Они интересны не только своим содержанием, но и возможностью экспериментировать, фантазировать, придумывать новые варианты работы.

Главная *цель* пальчиковой гимнастики – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Учителя в школах отмечают, что многие 7-летние дети с речевыми нарушениями плохо координируют движения руки и глаза, у них слабо развита мелкая мышечная моторика и координация пальцев рук. Дети не умеют строить свою деятельность и копировать предъявленный им образец, недостаточно хорошо ориентируются во времени и пространстве. Отмечается снижение темпа графической деятельности. Всё это в дальнейшем может привести к неуспеваемости в школе.

Многих сложностей можно избежать, проведя целенаправленную работу по развитию мелкой моторики пальцев рук.

Изучив проблему и учтя рекомендации учителей начальных классов, мы предлагаем включать в ежедневные занятия с ребенком задания и упражнения пальчиковой гимнастики, направленные на развитие тонкой моторики пальцев рук.

*Этапы разучивания пальчиковых игр*

1. Взрослый сначала показывает игру детям сам.

2. Взрослый и дети выполняют движения одновременно, взрослый проговаривает текст.

3. Дети выполняют движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст.

4. Дети выполняют движения и проговаривают текст, а взрослый подсказывает и помогает.

**Организация занятий пальчиковой гимнастики**

1. Перед началом пальчиковых игр взрослому рекомендуется попробовать поработать самостоятельно, чтобы уметь правильно проводить занятия с детьми.

2. Не проводите игру холодными руками.

Руки можно согреть в теплой воде или растерев ладони.

3. Если в новой игре имеются незнакомые детям персонажи и понятия, сначала расскажите о них, используя картинки или игрушки.

4. Используйте максимально выразительную мимику.

5. Делайте в подходящих местах паузы, говорите то тише, то громче, определите, где можно говорить очень медленно, повторяйте, где возможно, движения без текста.

6. Выбрав две-три игры, постепенно заменяйте их новыми.

7. Проводите занятия весело, «не замечайте» на первых порах, если дети делают что-то неправильно, поощряя успехи.

8. Движения правой и левой рук контролируются разными полушариями мозга. Когда ребенок начнёт легко выполнять нужные движения одной рукой, научите его выполнять те же движения другой рукой, а затем сразу двумя руками.

9. Если вы видите, что дети начинают отвлекаться, ерзать, значит, они устали и им пора отдохнуть. Каждое занятие проводится несколько минут 2-3 раза в день.

10. Речь взрослого должна быть четкой, эмоционально окрашенной, неторопливой.

Предложенные упражнения улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма. Эти упражнения можно проводить на логопедических пятиминутках во время уроков.

**Пальчиковая гимнастика**

*1. «Кольца».*

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

*2. «Кулак-ребро-ладонь».*

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

*3. «Крестики-нолики».*

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

*4. «Зеркальное рисование».*

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

*5. «Ухо-нос».*

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

*6. «Рыбка».*

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

*7. «Змейка».*

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

*8. «Восьмерки».*

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

*9.«Собака»*

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается .

*10. «Летит оса»*

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

**Пальчиковые игры**

При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки.

*«Паучок»*

Паучок ходил по ветке, (Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут»

А за ним ходили детки. по предплечью, а затем по плечу др.руки.)

Дождик с неба вдруг полил, (Кисти свободно опущены, выполняем

стряхивающие движения.)

Паучков на землю смыл. (Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Солнце стало пригревать, (Ладони боковыми сторонами прижаты друг к

другу, пальцы растопырены, качаем руками.)

Паучок ползет опять, (Действия аналогичны первоначальным.)

А за ним ползут все детки, (“Паучки” ползают по голове.)

Чтобы погулять по ветке.

*«Гусь»*

- Где ладошки? Тут? (Спрятать руки за спину.) - Тут! (Протянуть руки вперед ладонями вверх.) - На ладошках пруд? - Пруд! - Палец большой – это гусь молодой. (Поочередно загибать пальцы обеих

рук.) -Указательный поймал,

- Средний гуся ощипал,

- Этот палец печь топил.

- Этот палец суп варил.

- Полетел гусь в рот, (Разжать кулаки, поднять руки вверх,

встряхнуть кистями.)

- А оттуда - в живот!

Вот! (Хлопнуть в ладоши.)

*«Засолка капусты»*

Мы капусту рубим, (Движения прямыми кистями вниз-вверх.) Мы морковку трем, (Движения кулаков к себе и от себя.) Мы капусту солим, (Движения пальцев, имитирующие посыпку солью.) Мы капусту жмем. (Интенсивное сжимание обеих рук в кулаки.)

*Пальчиковая гимнастика «В гости».*

В гости к пальчику большому

(пальцы сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы обеих рук)

Приходили прямо к дому

(две ладони сомкнуть под углом – «крыша»)

Указательный и средний,

Безымянный и последний

(называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)

И мизинчик-малышок

(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх)

Сам забрался на порог

(постучать кулачками друг о друга)

Вместе пальчики-друзья

(ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать)

Друг без друга им нельзя.

(соединяют руки в «замок»).

*Осенние листья.*

Раз, два, три, четыре, пять – *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

Будем листья собирать.

Листья берёзы, *(Загибают на каждую сточку по одному пальцу.)*

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

*Овощи.*

Мы капусту рубим, *(Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.)*

Мы морковку трём, *(Пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя.)*

Мы капусту солим, *(Движения пальцев, имитирующие посыпание солью из щепоти.)*

Мы капусту жмём. *(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.)*

*Фрукты.*

Будем мы варить компот *(Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки*

Фруктов нужно много. Вот. *«размешивают»)*

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)*

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *(Опять «варят» и «мешают».)*

Угостим честной народ.

*Пальчики.*

Раз, два, три, четыре, пять*, (Сжимают и разжимают кулачки.)*

Мы пошли в лесок гулять.

Этот пальчик по дорожке, *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*

Этот пальчик по тропинке,

Этот пальчик за грибами,

Этот пальчик за малиной,

Этот пальчик заблудился,

Очень поздно возвратился.

*Снеговик.*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*

Мы во двор пришли гулять. *(«Идут « по столу пальчиками.)*

Бабу снежную лепили, *(«Лепят» комочек двумя ладошками.)*

Птичек крошками кормили, *(Крошащие движения всеми пальчиками.)*

С горки мы потом катались, *(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)*

А ещё в снегу валялись. *(Кладут ладони на стол то одно, то другой стороной.)*

Все в снегу домой пришли. *(Отряхивают ладошки.)*

*Посуда.*

Раз, два, три, четыре, *(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторяют.)*

Мы посуду перемыли: *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибают пальцы по одному, начиная с большого.)*

И большую поварёшку.

Мы посуду перемыли, *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали – *(Удары кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторяют.)*

Так мы маме помогали.

*Птицы.*

Сколько птиц к кормушке нашей *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)*

Прилетело? Мы расскажем:

Две синицы, воробей, *(На каждое название птицы загибают по одному пальцу.)*

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек. *(Опять сжимают и разжимают кулачки.)*

*"У кого какая шуба"* Быкова Н.М.

Дети поочередно загибают пальцы на руке, перечисляя диких животных и цвета их "шуб".

Шуба серая у волка,

Шуба ежика в иголках,

Шуба рыжая лисы-

Удивительной красы.

Шуба белая у зайца,

У медведя - бурая.

Не страшны ему дожди и погода хмурая.

*Комплекс – «Межполушарное взаимодействие»*

1. «Думающий колпак»

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

1. «Колечко»

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

1. «Кулак – ребро – ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

1. «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

1. «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

1. «Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

1. «Перекрёстные шаги»

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Повторяем правой рукой и левой ногой. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

Простые· движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит — развивать речь ребенка

Любые приемы – постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, сгибание и разгибание пальцев – несут ребенку только здоровье.

 Озорные стихи и считалочки не только позволят весело проводить физкультминутки, но и помогут разбудить детскую фантазию, творческую инициативу.

Чем выше развита двигательная и координаторная активность руки, тем лучше развивается речь, тем меньше трудностей ребенок будет испытывать, при обучении письму.

**Координация речи с движением**

Речь - такой вид деятельности, для которого необходима сформированность слуховых и зрительных функций, а также двигательных навыков. Для правильного произнесения звука ребенку требуется произнести артикуляторный уклад, состоящий из сложного комплекса движений, при этом артикуляция, голос и дыхание должны быть координированы в работе.

И.М.Сеченов писал, что «…всякое ощущение по природе смешанное… К нему обязательно примешивается мышечное ощущение, которое является более сильным по сравнению с другими».

Развитие двигательного аппарата является фактором, стимулирующим развитие речи, и ему принадлежит ведущая роль в формировании нервно-психических процессов у детей.

Одной из важнейших характеристик речи является ее темп и ритм. Послоговой речевой ритм является равномерно повторяющимся, по своим механизмам он является родственным ходьбе, дыханию, сердцебиению.

Работая над коррекцией речи, целесообразно проводить упражнения на координацию речи с движением. Эти упражнения включаются в различные виды деятельности детей: утренняя гимнастика, физминутки на уроках, музыкальные занятия, занятия по физической культуре.

Основной целью использования игр на координацию речи с движением у детей с нарушениями речи является – преодоление речевого нарушения путем развития и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и движением.

При использовании игр на координацию речи с движением мы решаем следующие задачи:

- становление координации общих движений и тонких движений пальцев рук;

- развитие ориентировки в пространстве и собственном теле;

- воспитание чувства ритма и темпа;

- формирование слухового внимания, восприятия и памяти;

- развитие физиологического и речевого дыхания;

- активизация речевых процессов;

В процессе практической работы нами были подобраны и апробированы циклы игр для совместной деятельности взрослого и детей, которые проводятся с проговариванием стихотворных текстов, и повторением разученных упражнений общего характера.

Упражнения на координацию речи с движением способствуют развитию общей и мелкой моторики, слухового внимания, темпа и ритма речи.

Использование упражнений на координацию речи с движением помогает создавать условия для успешного обучения каждого ребенка. Их коррекционная направленность предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушений общения, недостаточности высших психических функций, воспитание умения работать сообща.

**Пример упражнений на координацию речи с движением**

*Двигательно-речевая миниатюра «Сидит белка на тележке»*

Сидит белка на тележке, Хлопают в ладоши и ударяют кулачок о кулачок

Продаёт она орешки. попеременно.

Лисичке-сестричке, Загибают по одному пальчику, начиная с

Воробью, синичке, большого, на обеих руках одновременно.

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Кому в зобок Поглаживают себя по шее,

Кому в платок Протягивают вперед обе ладони,

Кому в лапочку Протягивают вперед одну сложенную чашечкой

ладонь.

*Двигательно-речевая миниатюра «Киска»*

Вы со мной знакомы близко. Ходьба на месте, на носочках, крадутся,

Я приветливая киска. согнутые руки перед грудью.

Кверху – кисточки на ушках, Останавливаются, поднимают ладошки к

голове.

Когти спрятаны в подушках. Пальчики как «когти»

В темноте я зорко вижу,

Понапрасну не обижу. Ходьба на месте, на носочках, крадутся.

Но дразнить меня опасно –

я царапаюсь ужасно. Останавливаются и «царапаются»

когтями.

*«Листья»*

Листья осенние тихо кружатся, Кружатся на цыпочках, руки в стороны.

Листья нам под ноги тихо ложатся Приседают.

И под ногами шуршат, шелестят, Движения руками вправо-влево.

Будто опять закружиться хотят. Поднимаются, кружатся.

*«Дождик»*

Капля раз, капля два. Прыжки на носках, руки на поясе.

Очень медленно сперва. 4 прыжка.

А потом, потом, потом 8 прыжков.

Всё бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли, Руки развести в стороны.

От дождя себя укрыли. Руки полукругом над головой.

*«Капуста»*

Тук! Тук! Тук! Тук!

Раздаётся в доме стук.

Мы капусту нарубили,

*(ритмичные удары ребром ладоней по столу)*

Перетёрли,

*(хватательные движения обеими руками)*

Посолили

*(указательный и средний пальцы трутся о большой)*

И набили плотно в кадку.

*(удары обеими руками по столу)*

Всё теперь у нас в порядке.

*(отряхивают руки)*

*«Где вы были?»*

Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили.

*(ходьба на месте)*

Что вы, ручки, работали?

Мы грибочки собирали.

*(присели, собирают грибы)*

А вы, глазки, помогали?

Мы искали да смотрели,

Все пенёчки оглядели.

*(смотрят из-под руки, поворот влево, вправо)*

Мы шли – шли – шли,

*(маршируют, руки на поясе)*

Землянику нашли.

*(наклонились, правой рукой коснулись носка левой ноги, не сгибая колен)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(маршируют)*

Мы идём искать опять.

*(наклонились, левой рукой достали носок правой ноги)*

*«На водопой»*

Жарким днём лесной тропой

Звери шли на водопой.

*(спокойно идут друг за другом)*

За мамой-лосихой топал

                               лосёнок,

*(идут громко топая)*

За мамой-лисицей крался лисёнок,

*(крадутся на носочках)*

За мамой-ежихой катился  ежонок,

*(приседают, медленно двигаются вперёд)*

За мамой-медведицей шёл медвежонок,

*(идут вперевалку)*

За мамою белкой скакали бельчата,

*(скачут вприсядку)*

За мамой-зайчихой – косые зайчата,

*(скачут на прямых ногах)*

Волчица вела за собою волчат,

*(идут на четвереньках)*

Все мамы и дети напиться хотят.

*(лицом  в круг, делают движения языком – «лакают»)*

*«Осень»*

Ветер по лесу летал,                      (Плавные, волнообразные движения

Ветер листики считал:                    ладонями.)

Вот дубовый,                                    (Загибают по одному пальчику на

Вот кленовый,                                    обеих руках.)

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки - золотой,

Вот последний лист с осинки          (Спокойно укладывают ладони на стол.)

Ветер бросил на тропинку.

*«Дождик»*

*Координация речи и движения*

К нам на длинной тонкой ножке     (Прыжки на одной ноге по кругу.)

Скачет дождик по дорожке.

В лужице – смотри, смотри! –          (Дети стоят лицом в круг;

Он пускает пузыри.                             ритмичные приседания.)

Стали мокрыми цветы.                       (Руки верх потряхивания кистями.)

Мокрый серый воробей                      (Встали, руки вдоль тела, потряхивания

Сушит пёрышки скорей.                      кистями.)

# Гимнастика для глаз

Человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

     Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна.

     Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований доктора медицинских наук В.Ф.Базарного при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдалённых предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями дошкольного и школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно пространственную активность в режиме занятия, школьного урока. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать гимнастику для глаз.

    Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

     Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

    Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка». Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

    Упражнения для глаз помогут сохранить детям хорошее зрение**.** Проводятся они в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения. А сейчас, в наш век высоких технологий, это очень актуально. Не считая учебы, где ребенок много пишет и читает, большую нагрузку на глаза оказывают телевизор и компьютер.

   Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения гимнастики для глаз не требуется специально созданных условий.

Их можно включать в обычные занятия. Главное, чтобы при выполнении голова была неподвижна.

**Гимнастика для глаз, для ежедневного проведения:**

«Весёлая неделька»

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное

напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия

глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор

на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и

совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;

(совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в

верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к

наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет

мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**Упражнения, которые можно делать на уроке, занимаясь дома, во время**

**просмотра телевизора и даже шагая по улице.**

## Упражнения для снятия усталости глаз

1.        Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.  
2.        Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

***«Часовщик»***Часовщик прищурил глаз,  
(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз)  
Чинит часики для нас.  
(Открыть глаза.)  
(С. Маршак)

***Профилактические упражнения для глаз***

—  15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.  
—  15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.  
—  15 вращательных движений глазами слева-направо.  
—  15 вращательных движений глазами справа-налево.  
—  15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

Руки за спинку, головки назад  
Руки за спинку, головки назад.  
(Закрыть глаза, расслабиться.)  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)  
Головки опустим — на парту гляди.  
(Вниз.)  
И снова наверх – где там муха летит?  
(Вверх.)  
Глазами повертим, поищем ее.  
(По сторонам.)  
И снова читаем. Немного еще.

**Комплекс специальных упражнений для глаз. Рекомендуется делать при долгой зрительной активности.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

1. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

1. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет

1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

1. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс упражнений для глаз «На море»**  
(Под медленную спокойную музыку.)

1. **«Горизонт»**. 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.
2. **«Лодочка»**. 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.
3. **«Радуга».** 1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.
4. **«Солнышко»**. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.
5. **«Пловец плывет к берегу»**. 1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.
6. **«Яркое солнышко»**. 1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

1.   Исходное положение (И. п.)— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.

2.   И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

3.   И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4.   И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить.Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.

5.    И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.

6.   И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7.   И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

## 

## Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко.

Упражнения чуть упрощены, адаптированы для детей. Но от этого их эффективность не снижается.

***1.    «Пальминг»***  
Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

***2.    «Верх-вниз, влево-вправо»***  
Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

***3.    «Круг»***Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

***4.    «Квадрат»***Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

***5.    «Гримасы»***Предложите изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

***6.    «Рисование носом»***Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

***7.    «Раскрашивание»***Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

***8.    «Расширение поля зрения»***Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

***9.    «Буратино»***  
Очень нравится деткам это упражнение. Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

## Игры-упражнения для зрения:

***Игра «Дрессированная муха»***

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз… Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)

***Игра «Часики»***

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

## 

## Простые комплексы упражнений для глаз.

Рекомендовано делать 3-4 раза в день в первых-четвертых классах.

***Комплекс 1***И. п. — сидя за партой.  
1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.  
2. Движения глазными яблоками.  
—        глаза вправо-вверх.  
—        глаза влево-вверх.  
—        глаза вправо-вниз.  
—        глаза влево-вниз.  
Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.  
3. Самомассаж.  
Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

***Комплекс 2***  
1.Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.  
2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.  
3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.  
Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

***Комплекс 3***1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.  
2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.  
3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

***Комплекс 4***1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.  
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.  
3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**Заключение**

Перед логопедом, на современном этапе развития дошкольного и младшего школьного образования одной из актуальных задач является повышение эффективности процесса коррекции речевых нарушений у детей. Необходимое условие для реализации этой задачи – формирование и совершенствование речи детей в различных ее формах, используя разнообразные методы и приёмы.

Методы и приемы, реализуемые через здоровьесберегающие технологии, являются эффективными средствами коррекции, помогающими достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: развиваем речевое дыхание, голос и правильное звукопроизношение, формируем осмысленную моторику и двигательное воображение, оздоравливаем детей.

Кроме того, использование этих методов и приемов помогает организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

И главное – всё это доставляет детям огромное удовольствие.

Систематическое использование предложенных игр и упражнений развивает у детей необходимые голосовые качества, повышает выразительность речи, развивает мимическую моторику, координацию движений, предупреждает нарушение зрения.

Тесное сотрудничество учителя-логопеда с педагогами начальных классов и родителями, и такая преемственность в работе позволяет добиться положительных результатов.

**Список литература.**

1. Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2004.

2. Власова Т.М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика: Пособие для учителя. — М.: Гуманит. изд. центр “ВЛАДОС”, 1996.

3. Горчакова А.М. Формирование воздушной струи в процессе преодоления нарушений звукопроизношения // Логопед в детском саду. – 2005, N 2.

4. Зубко И.Л. О правильном дыхании. // Логопед, № 4, 2007 г.

5. Коноваленко В.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнени чс1ёёя. – М.: Гном и Д, 2008.

6. Киселева Т.В., А.И.Останина «Логопедическая зарядка в коррекционно-воспитательной работе с детьми, имеющими тяжелые дефекты речи». Екатеринбург 1992.

7. Леонова А. Дыхательная гимнастика //Знание-сила.– 1987, N 10.

8. Новикова Е.Л.. Здоровьесберегающая технология формирования правильного дыхания у детей 6 лет с ОНР. // Дошкольная педагогика, № 3, 2010г.

9. Новиковская О.А. Развиваем общие речевые навыки. // Дошкольная педагогика, № 2, 2001 г.

10. Печинина С.И Играя, лечим! //Логопед, №4, 2007 г.

11. Хоппе Л. Формирование дыхания и развитие голоса у детей с нарушениями речи и слуха. //Логопед, №5, 2007

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Игры на развитие речевого дыхания дома**

*«Проведи мяч по лабиринту»*

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, игровое поле в виде лабиринта, трубочки для коктейлей разного диаметра по числу детей.

Ход игры: - Провести в форме соревнования между ребенком и взрослым. Сегодня у нас пройдут соревнования- кто быстрее проведет по лабиринту шарик с помощью трубочки. Итак, мы начинаем. Участники, возьмите трубочки в рот и плавно дуем на шарик проводя его вверх обходя препятствия в виде полочек.

Внимание! Следить за щеками ребенка (не надувал) и чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная (воздух выходил только через трубочку) .

«Накорми животных»

**Цель**: развитие сильного плавного выдоха.

**Оборудование**: ватный шарик или легкая пластмассовая бусинка, ворота из пластмассовой бутылки из под лимонада с фетровой наклейкой мордочки животного, овоща или фрукта. (наклейки могут быть разными по тематики согласно лексическим темам)

**Вариант 1 Ход игры**: Сегодня мы с тобой будем животноводами и тебе нужно как можно больше накормить животных.

Вытягиваем губы трубочкой и плавно дуем на шарик, загоняя его в ротик животным. При этом педагог своей рукой может передвигать фигуры, тем самым создавая трудность в попадании.

Внимание! Следить, чтобы ребенок не надувал щеки. При необходимости их можно придерживать руками.

**Вариант 2 Ход игры**: - улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик так, чтобы он закатился в рот этим ягодам и фруктам.

Внимание! Следить за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть, чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

*«Колобок»*

Я колобок, колобок,

Я румяненький бок.

На окошке остудился,

По дорожке прокатился.

Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарику) прокатиться по тропинке и избежать встречи с лесными жителями.

*«Горох»*

Вот тарелочка с горохом,

На него подую я.

Интересно стало мне

Посмотреть, что там на дне.

Всем об этом расскажу

И картинку покажу.

Дно неглубокой тарелки закрыть горохом, под которым приклеена картинка.

Ребенок раздует горох и увидит картинку.

*«Дорожка»*

Есть у нас цветные ленты –

Длинные дорожки.

Воздух носом набираем

И дорожки открываем.

*«Берлога»*

И на горке, и под горкой,

Под березой и под елкой

Тихо-тихо снег лежал.

А в берлоге мишка спал.

Дети дуют на «снег» из ваты и получают представление о берлоге медведя.

*«Корабли»*

Из альбомного листочка

Корабли мы смастерили,

Их на воду опустили,

В путешествие пустили.

**«Фасолевые гонки»**

ЦЕЛЬ: выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка.

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов «фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

**«Волшебные пузырьки».**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

**«Вертушка»**

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: игрушка-вертушка.

Ход игры: Перед началом игры сделайтеигрушку-вертушку  из бумаги.Предлагаем подуть ребенку на вертушку так, чтоб она закрутилась. Давай сделаем ветер - подуем на вертушку. Вот как завертелась! Подуй еще сильнее - вертушка вертится быстрее.Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

**«Мяч в воротах»**

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование:  футбольные ворота, бумажный мяч, футболист

Ход игры: Ребенку предлагается подуть на мяч так, чтоб загнать его в ворота. Давай с тобой поиграем в футбол ,нужно забить мяч в ворота.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

**Сказки о языке**

Генинг М. Г., Герман М. А. Воспитание у дошкольников правильной речи

Жил на свете язычок. Был у него свой домик. Домик назывался ротик. Домик открывался и закрывался. Посмотрите, чем закрывается домик. Логопед медленно, четко смыкает и размыкает зубы.

Логопед: Чем закрывается домик?

Дети: Зубами.

Логопед: Правильно! Нижние зубы – это крылечко, а верхние зубы – дверка.

Жил Язычок в своем домике и часто на улицу глядел. Откроет дверку, высунется из нее и опять спрячется в домик. Посмотрите! Логопед показывает несколько раз широкий язык и прячет его.

Язычок был очень любопытный. Все ему хотелось знать. Увидит, как котенок лакает молоко, и думает: дай-ка я так попробую! Высунет широкий хвостик на крылечко и опять спрячет. Высунет и спрячет, высунет и спрячет.

Высунем язычок все вместе! А теперь спрячем его. Сначала медленно, а потом быстрей, быстрей. Совсем как у котенка получится. Посмотрите! Логопед делает лакательные движения . Полакаем молоко теперь все вместе! Дети повторяют упражнение.

А еще Язычок любил песни петь. Веселый он был. Что увидит и услышит на улице, то и поет. Услышит, как дети кричат «А-А-А», откроет дверку широко-широко и запоет: «А-А-А». Услышит, как лошадка ржет «И-И-И», узенькую щелку в дверке сделает и запоет: «И-И-И». Услышит, как поезд гудит «У-У-У», кругленькую дырочку в дверке сделает и запоет: «У-У-У».

Так у Язычка незаметно и день пройдет. Устанет Язычок, закроет дверку и спать уляжется. Вот и сказке конец.

Сидел раз Язычок в домике и стал хвастаться: «Я умею петь песни тихо, без голоса, и звонко, с голосом. Все эти песенки слышны в словах, которые говорят люди. Я умный-преумный! Вот какой я молодец!»

Услыхали Губы, как Язычок хвастается, и рассердились. «Вот как! Только ты один умный! Только ты умеешь песни петь! Мы тоже умеем песни петь. И наши песни тоже слышатся в словах, которые говорят люди. Вот послушай!»

Губы сомкнулись, пустили теплый ветерок и тихо, без голоса, запели: «П-П-П». Как запели губы?

Потом они включили голос, пустили теплый ветерок и звонко-звонко запели: «Б-Б-Б».

Губы стали широко открывать домик-ротик и запели тихо, без голоса

«Па-па, папа». Как запели губы? Затем они включили голос и звонко-звонко запели: «Ба-ба». Губы всё пели. Они звонко пели: «Би-би-би», так же сигналит машина. Дети повторяют «би-би-би». И вдруг Губы запели тихо: «Пи-пи-пи» как маленькие цыплята на дворе. Дети повторяют «пи-пи-пи».

Язычок внимательно слушал, как пели Губы. Ему стало стыдно, что он хвастался. Песни Губ ему очень понравились, и он попросил, чтобы Губы ещё раз спели все свои песенки.

Давайте и мы с вами споём эти песенки.

**Артикуляция звуков К, Г**

Долго сидел Язычок без дела. Решил он пошалить, покувыркаться. Он опустил хвостик вниз, выгнул свою спинку и стал спинкой тихо, без голоса, стучать в потолок своего домика: «К-К-К». Как стучал Язычок? Потом язычок включил голос и стал звонко-звонко, с голосом стучать своей спинкой в потолок: «Г-Г-Г». Как стучал Язычок?

Затем Язычок широко открыл домик и запел тихо, без голоса: «ка-ка-Катя». Он включил голос и звонко-звонко запел: «га-га-Галя».

- Оказывается, можно петь песни не только хвостиком, но спинкой, - подумал Язычок. И Язычок стал придумывать стишки на эти песенки.

**Артикуляция звука Х**

Кувыркался, кувыркался Язычок, шалил, шалил, стучал спинкой в потолок то тихо «к-к-к», то звонко «г-г-г». Как он стучал? И, наконец, так устал, что незаметно для самого себя задремал. А хвостик у него так и остался опущенным вниз, спинка – поднятой горбом, только до потолка она уже не доставала. Задремал Язычок и стал похрапывать и из домика теплый ветерок выпускать: «х-х-х». Как похрапывал Язычок? Похрапим все вместе.

Но скоро Язычок проснулся, наверное, от собственного храпа, и стал хвастаться: «Даже во сне я умею песни петь. Опять я новую песенку придумал – «х-х-х». Эта моя песенка слышится в человеческом смехе. Некоторые люди смеются «ха-ха-ха», а другие «хи-хи-хи». Посмеёмся все вместе: ха-ха-ха, хи-хи-хи.

А теперь будем придумывать стишки с этой песенкой.

**Артикуляция звуков Т, Д**

Однажды Язычок сидел в своём домике. Он поднял хвостик и стал тихо, без голоса, стучать хвостиком в верхнюю дверку: «т-т-т». Как стучал язычок?

«Это новая песенка, она поется тихо, без голоса, - сказал Язычок. – Попробую я включить голос и постучать в верхнюю дверку». Он включил голос и звонко-звонко застучал в верхнюю дверку: «д-д-д». Как стучал Язычок?

Потом Язычок широко открыл свой домик-ротик и начал стучать хвостиком тихо, без голоса. «Та-та-та», - запел Язычок. Это песенка барабана.

**Артикуляция мягких согласных**

Однажды Язычок сидел в своем домике. Ему стало скучно. Он приоткрыл свой дом и запел песенку весёлого барабана: «та-та-та». Он пел её легко, не напрягаясь, и песенка звучала твердо, как барабанная дробь. Как пел язычок? Дети повторяют: «та-та-та».

Потом Язычок подумал: «А если я спою эту песенку с напряжением мышц?» Он сделал шаг назад, опустил хвостик, поднял спинку и крепко-крепко прижался к потолку. «Тя-тя-тя», - запел Язычок. Теперь это была не песенка весёлого барабана, а новая песенка. Она звучала мягко. Как запел язычок?

Потом Язычок включил голос и запел: «дя-дя-дя, ня-ня-ня, ню-ню-ню».

Услыхали губы, что Язычок поёт мягкие песенки, напряглись и запели: «пя-пя-пя, пе-пе-пе, мя-мя-мя, бя-бя-бя».

А Нижняя Губа запела: «вя-вя-вя».

Так Язычок и Губы научились петь мягкие песенки. А потом они стали произносить слова, в которых слышатся мягкие песенки.

Артикуляция звуков Ф, В и их дифференциация со звуками С, З

Язычок проснулся рано и запел песенку водички – с, а потом песенку комара – з. Нижняя губа слушала-слушала и вдруг сказала: «Я тоже умею пускать ветерок и петь песни тихие и звонкие». «А ну-ка попробуй», - сказал Язычок.

Нижняя Губа быстро поднялась к верхней дверке домика, пустила ветерок и тихо, без голоса, запела: «ф-ф-ф».

«Да, это хорошая песенка, - сказал язычок. – Так фукает ежик. Это его песенка». Потом Губа запела звонко: «в-в-в». А Язычок сказал: «Так гудит самолет, когда летит высоко, высоко».

Затем Язычок и Нижняя Губа стали петь вместе: «с-с-с», - запел язычок, а Губа за ним – «ф-ф-ф; «з-з-з», - пел Язычок, «в-в-в», - вторила Губа.

**Артикуляция звука С**

Язычок долго сидел в закрытом домике. Надоело ему так сидеть, открыл он домик и запел: «и-и-и». Он стал тонким и широким, прижал хвостик к крылечку, быстро закрыл домик и сильно подул, пустил холодный ветерок. Логопед показывает артикуляцию с.

- Вот какая хорошая песенка получилась, как будто вода из крана льётся. - подумал язычок и опять запел: «с-с-с».

- А теперь споём все вместе, как пел язычок. Дети произносят длительно: «с-с-с».

**Артикуляция звука З**

Язычку очень нравилась песенка водички. Он часто её пел, но песенку водички он пел тихо, без голоса, а Язычку захотелось спеть песенку звонкую, с голосом. Он закрыл свой домик, прижал хвостик к крылечку, пустил ветерок, включил голос и звонко-звонко запел: «з-з-з». «Это новая песенка, - сказал Язычок, - это песенка комара. Комар так поет, когда летит и хочет кого-то укусить».

Споём все вместе песенку комара. Дети произносят: «з-з-з».

**Подготовительные упражнения для артикуляции звуков Ш, Ж**

Сидел Язычок в своём домике. Задумал он посмотреть, что делается на улице. Он открыл свой домик и выглянул. На улице было хорошо и тепло. Решил язычок поиграть. Вообразил, что он лисичка. Распустил хвостик, чтобы он был широким, и выставил его на улицу, пусть погреется на солнышке. Вот так. Показ.

Вдруг Язычок заметил большую собаку. Он испугался, вбежал в домик и поднял хвостик кверху. Вот так. Показ. И домик он закрыл, чтобы собака не вбежала, а хвостик всё держал поднятым кверху.

**Подготовительные упражнения для артикуляции звуков Ш, Ж**

Подождал Язычок немножко и опять решил посмотреть, где собака. Он открыл домик, но хвостика не опускал. Уж очень он боялся, что собака откусит у него хвостик. Он всё время держал хвостик поднятым кверху. Вот так. Показ. Сделаем все вместе. Дети открывают рот и поднимают язык. Несколько раз Язычок открывал и закрывал домик, а хвостик всё держал поднятым кверху. Вот так. Показ. Но собаки нигде не было. Она давно убежала.

**Артикуляция звука Ш**

Сидел Язычок дома и вспомнил, как он испугался собаки, как поднимал хвостик кверху и прятался в домик. Он поднял хвостик широкой чашечкой кверху, сделал шаг назад в своём домике. Он закрыл домик, а хвостик всё держал поднятым, губы сделал колесом, пустил тёплый ветерок и запел: «ш-ш-ш». «Это новая песенка, - сказал Язычок. – Так шипит сердитый гусь, когда хочет кого-нибудь ущипнуть».

**Артикуляция звука Ч**

Захотелось Язычку спеть песенку паровоза – ч. Он поднял хвостик, сделал шаг назад в своём домике, стал хвостиком стучать в потолок «ть-ть-ть», пустил ветерок и у него получилось: «ч-ч-ч». Обрадовался Язычок, что научился петь песенку паровоза.

Споем все вместе песенку паровоза.

**Артикуляция звука Л**

«Попробую я тоже спеть песенку индюка», - сказал Язычок. Он надул щеки, забегал взад-вперёд и заклокотал, как индюк: «БЛ-БЛ-БЛ». Как клокочет индюк? Дети повторяют: «бл-бл-бл». Потом Язычок перестал бегать, надул щёки, крепко прижал широкий хвостик к верхней дверке и звонко запел: «л-л-л». «Это тоже похоже на песенку индюка, - сказал Язычок. – такая песенка слышится в речи людей. Она звучит твердо».

**Артикуляция звука Л**

Однажды Язычок услыхал звук колокольчика. Он открыл домик и увидел, что маленький Петя бегает по двору и размахивает колокольчиком. А колокольчик звенит: «ли-ли-ли». Произносить надо быстро, чтобы и слышалось как можно меньше. Как звенит колокольчик? Дети повторяют. Язычку очень понравилась песенка колокольчика, и он захотел её спеть. Он поднял хвостик, ударял хвостиком в верхнюю дверку и звонко пел: «ли-ли-ил». «Это новая песенка – песенка звонкого колокольчика, - сказал Язычок. Она звучит мягко».

**Артикуляция звука Р**

Язычок сидел в своём домике. Ему очень хотелось научиться петь песенку мотора самолёта. Он улыбнулся, показал все зубки, широко открыл домик, включил голос, быстро подбросил хвостик к верхней дверке и пустил холодный ветерок. Язычок запел «р-р-р» и почувствовал, что у него задрожал хвостик. Показ. Язычок подставил бумажку и снова запел: «р-р-р». Бумажка отклонилась. Показ. Язычок обрадовался и сказал: «Вот я и научился петь песенку мотора самолёта. Ведь это самая трудная песенка!»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

**Упражнения артикуляционно гимнастики в стихах**

Упражнение 1. *Улыбка – Трубочка.*

Как выполнять артикуляционное упражнение:

Попросите ребенка растянуть губы в улыбку, при этом резцы должны быть

обнажены (видны), то есть улыбка должна быть широкой.

Стихи для первого движения артикуляционного упражнения:

Широка Нева – река,

И улыбка широка.

Зубки все мои видны –

От краёв и до десны.

Наши губки улыбнулись,

Прямо к ушкам потянулись.

Ты попробуй «ииии» скажи

Свой заборчик покажи!

Тянуть губы прямо к ушкам

Очень нравится лягушкам.

Улыбаются, смеются,

А глаза у них, как блюдца.

Затем попросите его сделать «трубочку». Для этого нужно вытянуть губы вперед в трубочку. Обратите внимание – при переключении не должно быть движений нижней челюсти. Двигаются только губы!

Стихи для второго движения артикуляционного упражнения:

В гости к нам пришел слоненок –

Удивительный ребенок.

На слоненка посмотри –

Губы хоботом тяни!

Подражаю я слону — губы хоботом тяну.

А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

Стихи для чередования первого и второго движения в артикуляционном упражнении №1.

Если наши губы улыбаются,

Посмотри – заборчик появляется.

Ну, а если губы узкой трубочкой,

Значит, можем мы играть на дудочке.

Двери-губы гибкие.

Могут стать улыбкою.

Могут в трубочку собраться,

После снова улыбаться. (Автор – Т.А. Куликовская)

Наши губы очень гибки.

Ловко тянутся в улыбки.

А теперь наоборот:

Губы тянутся вперед (Автор – Т.А. Куликовская)

Упражнение 2*. Открой и закрой дверцу.*

Как выполнять артикуляционное упражнение:

Первое движение: Зубы должны быть сомкнуты, губы в улыбке. Резцы

обнажены (улыбка широкая). «Дверца закрыта».

Второе движение: Зубы разомкнуты (примерно на два сантиметра), губы в улыбке, резцы обнажены. «Дверца открыта».

Движения в артикуляционном упражнении чередуются: происходит то смыкание, то размыкание зубов. Двигается нижняя челюсть. При этом в движениях не должны участвовать губы. Нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.

«Дверцы дружно мы откроем,

А потом мы их закроем».

Другой вариант игрового наполнения этого упражнения –

«Холодно – горячо». Мы открываем окошко, когда нам жарко. И закрываем окошко, когда нам холодно.

Упражнение 3. *Часики.*

Как выполнять артикуляционное упражнение:

Сначала делаем упражнение «Улыбка»: зубы разомкнуты примерно на два сантиметра, губы в улыбке, резцы обнажены.

Затем опросите ребенка высунуть язык и повернуть к правому углу рта. Затем сделать то же движение, но к левому углу рта.

Нужно чередовать движения языка вправо-влево. При этом губы находятся в

улыбке, нижняя челюсть не должна передвигаться вправо или влево, а

должна быть неподвижной!

Отдохнул и потянулся,

Влево, вправо повернулся,

Вот так, вот так:

Тик-так, тик-так.

Упражнение 4. *Лопатка. Иголочка.*

Как выполнять артикуляционное упражнение:

Движение 1. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Губы

в улыбке, резцы обнажены, рот открыт. Получилась «Лопатка»

«Пусть язык наш отдыхает,

Пусть немножко подремает».

Движение 2. Попросите ребенка просунуть узкий язык между резцами, губы

в улыбке, резцы обнажены, рот открыт. Получилась «Иголочка».

Улыбаюсь: вот шутник –

Узким-узким стал язык.

Меж зубами, как сучок,

Вылез длинный язычок.

Чередование этих двух движений и переключение положения языка с

широкого на узкий. При этом рот открыт, губы не двигаются.

То – иголка, то-лопата

Язычок у вас, ребята. (Т.А. Куликовская)

Язык лопаточкой лежит

И нисколько не дрожит.

Мы иголочкой потом

Язык потянем остриём.

Упражнение 5. *Качели.*

Как выполнять артикуляционное упражнение:

Движение 1. Поднять широкий кончик языка к бугоркам за верхними зубами

(к альвеолам), губы в улыбке, резцы обнажены, рот открыт.

Движение 2. Попросите ребенка опустить широкий кончик языка за нижние

зубы, губы в улыбке, резцы обнажены, рот открыт.

В упражнении нужно чередовать движения широкого кончика языка вверх и

вниз.

На качелях я лечу:

Вверх – вниз, вверх – вниз.

Я пою, лечу, кричу:

Вверх – вниз, вверх – вниз.

На качелях

Я качаюсь

Вверх – вниз,

Вверх – вниз,

И все выше поднимаюсь,

А потом лечу я вниз.

На качелях я катался:

Вверх летел и вниз спускался.

Упражнение 6. *Кошечка.*

Как выполнять артикуляционное упражнение:

Движение 1. Губы в улыбке, зубы обнажены, рот открыт. Нужно приблизить

широкий кончик языка к нижним резцам.

Движение 2. Кончик языка отодвинуть по дну рта назад вглубь рта к подъязычной связке. При этом задняя часть спинки языка должна быть выгнута вверх.

В упражнении нужно чередовать движения языка вперед- назад. При этом

губы находятся в улыбке, резцы обнажены, нижняя челюсть не двигается.

Рассердилась наша киска:

Ей забыли вымыть миску.

Ты не подходи к ней близко –

Поцарапать может киска!

Можно также сделать вариант упражнения – «Горка» и удерживать

положение задней части спинки языка вверху на счет.

Язычок за зубки опускается,

Его кончик к зубкам прижимается.

Спинка сильно-сильно выгибается,

Вот какая горка получается! (Смирнова Е.Б.)

Спинка язычка сейчас

Станет горочкой у нас.

Ну-ка, горка, поднимись!

Мы помчимся с горки вниз!