

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска №89

Принято на Педагогическом совете
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения города Мурманска № 89
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 89
Н.Ю. Позднеева
31.08.2023 Приказ № 273

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ГОВОРУША»

возраст 4 - 5 лет

Срок реализации программы 6,5 месяцев

Составитель:
учитель – дефектолог
Самородова Наталья Сергеевна

Мурманск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы.....	5
1.3. Адресат программы.....	5
1.4. Срок реализации.....	6
1.5 Формы реализации Программы и методы освоения программного материала.....	6

2. Содержательный раздел.

2.1. Учебный план.....	8
2.2. Содержание Программы.....	8
2.3. Планируемы результаты.....	9
2.4. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	9

3. Организационный раздел.

3.1. Условия реализации программы	12
Список литературы.....	14
Приложение.....	15

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «ГОВОРУША» имеет социально - гуманитарную направленность. Программа разработана опираясь на Конвенцию ООН о правах ребенка, в соответствии с Конституцией РФ, с учетом законодательства РФ, и с положениями следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Локальных актов дошкольной образовательной организации.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «ГОВОРУША» были использованы методические рекомендации О. С. Гомзяка, О. И. Крупенчук, Н.В. Нищевой, Т.А. Ткаченко. Программа скорректирована с учетом возраста обучающихся, современных инновационных технологий и методик в области профилактики и коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста.

Новизна Программы заключается в том, что она разработана для реализации в условиях групп общеразвивающего вида и направлена на профилактику и преодоление фонетического и фонематического недоразвития и создания равных стартовых возможностей детей с речевыми недостатками для успешного освоения основной общеобразовательной программы. Она ориентирована на целостное освоение материала: ребёнок эмоционально и чувственно обогащается, приобретает социально-коммуникативные навыки, совершенствуется в практической деятельности, реализуется в речевом общении с окружающими.

Актуальность Программы:

Дошкольный возраст – важный и неповторимый период в развитии ребенка, особенно в плане развития его речи. Без формирования чистой и правильной речи невозможно приобретать навыки общения и учиться строить отношения с окружающим миром. При нормальном развитии овладение правильным звукопроизношением у дошкольников заканчивается к 4-5 годам. Но иногда в силу ряда причин этот процесс затягивается.

В век «высоких технологий» и глобальной компьютеризации общества, уровень развития речи и коммуникативных навыков дошкольников оставляет желать лучшего.

В средней группе мы часто наблюдаем детей, речь которых мало понятна для окружающих: отдельные звуки не произносятся, пропускаются или заменяются другими, ребенок не умеет правильно построить фразу и, тем более, составить рассказ по картинке. Очень часто речевое нарушение, являясь первичным дефектом, влечет за собой заметное отставание в психическом развитии. Нарушение произносительной стороны речи требует специальной логопедической помощи. И, как известно, чем раньше начата коррекционная работа, тем она эффективнее.

В настоящее время наблюдается рост числа детей с различными речевыми расстройствами. Поэтому проблема ранней профилактики и ранней коррекции речевых нарушений представляется на сегодняшний день очень актуальной.

Программа помогает увидеть возможности и проблемы ребёнка, проследить динамику его речевого и личностного развития. Учёт реальных и потенциальных возможностей ребёнка поможет найти к нему подход, проанализировать трудности и прогнозировать пути их преодоления, продолжая основную дидактическую линию, тем самым создавая функциональную базу по всем компонентам речевой (языковой) системы.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в последовательном решении задач в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников, в последовательном усложнении комплекса методов и приемов используемых технологий. На занятиях предлагаются комплексы упражнений и заданий, позволяющие улучшить координацию движений пальцев рук, выработать правильное речевое дыхание, развить интонационную выразительность голоса, усовершенствовать пластику движений и способы выражения своих чувств и эмоций. Комплексы построены на знакомых детям лексических темах, насыщены игровыми образами. Занимательная форма преподнесения материала наиболее полно соответствует психологическим возможностям ребенка 4-5 лет.

Кружковая работа является пропедевтической перед занятиями по коррекции звукопроизношения в старшем дошкольном возрасте, она дает возможность охватить коррекционным воздействием группу детей и запустить механизм самокоррекции.

Данная программа составлена с учётом и использованием современных инновационных технологий и методик в области профилактики и коррекции речевых нарушений у детей.

Уровень сложности: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы: социально – гуманитарная.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: создание благоприятных условий для совершенствования звукопроизношения у детей 4-5 лет в условиях дошкольного учреждения.

Задачи:

1. Развитие слухового внимания и слухового восприятия, фонематического слуха.
2. Развитие моторики артикуляционного аппарата.
3. Развитие дыхания.
4. Развитие мелкой моторики.
5. Формирование умения регулировать силу голоса.
6. Формирование правильного звукопроизношения.
7. Работа над интонационной выразительностью речи (использование логических пауз, ударений, мелодики, темпа, ритма, тембра).
8. Расширение словарного запаса.
9. Формирование связной речи.
10. Воспитание культуры речевого общения.

1.3. Адресат Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГОВОРУША» рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста 4 - 5 лет.

Особенности развития речи детей 4- 5 лет.

1. Фразовая речь ребенка усложняется, становится разнообразней, правильнее, богаче.

2. Активный и пассивный словарный запас непрерывно увеличивается.
3. Предложения усложняются, состоят уже из 5-6 слов.
4. В речи ребенок использует предлоги и союзы, сложноподчиненные и сложносочиненные предложения.
5. Звуковая сторона речи развивается, совершенствуется способность к восприятию и произношению звуков: исчезает смягченное произношение согласных; многие звуки произносятся более правильно и четко; исчезает замена шипящих и свистящих звуков.
6. Уменьшается количество сокращений, перестановок, пропусков, появляются слова, образованные по аналогии.
7. Дети довольно легко запоминают и рассказывают сказки, стихи, передают содержание картинок, могут отвечать на вопросы по содержанию литературных произведений, передавать своими словами личные впечатления. В этом возрасте начинается оречевление игровых действий, что свидетельствует о формировании регулятивной стороны речи.
8. Речь становится более связной и последовательной, совершенствуются понимание смысловой стороны речи, синтаксическая структура предложений, звуковая сторона речи, т.е. все те умения, которые необходимы для развития связной речи.

1.4. Срок реализации

Срок реализации программы рассчитан на 6,5 месяцев (1 год обучения).

Возраст	Продол- жительность занятий	Количество занятий			Время проведения	День недели
		В неделю	В месяц	В год		
4 – 5 лет	20 мин.	2	8	52	18:00 – 18:20	Вторник Четверг

Занятия организуются в групповом помещении образовательного учреждения.

Расписание занятий составлено с учетом режима дня в дошкольном образовательном учреждении и свободного времени воспитанников. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.5. Форма реализации программы и методы освоения программного материала

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	с применением информационно - коммуникационных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	интегрированная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая, индивидуально-групповая, коллективная
Форма обучения и виды занятий	игровые приемы и ситуации, практические занятия, релаксационные упражнения.

Форма реализации программы: фронтальные занятия.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы:

1. Разучивание нового артикуляционного упражнения.
2. Упражнения на развитие мелкой моторики, внимания, мышления.
3. Упражнения, направленные на формирование правильного (диафрагмального) дыхания, лексико-грамматические игры.
4. Логоритмические упражнения – физкультминутки (Е. Железнова)
5. Упражнения для формирования и развития графо-моторных навыков.

Методы и приёмы:

- Наглядные (наблюдения, рассматривание натуральных предметов, муляжей, прослушивание аудиозаписей, просмотр образца выполнения задания, способа действия;
- практические (игры – драматизации, настольные инсценировки, дидактические игры);
- словесные (художественное слово, метод рассказа и метод беседы);
- игровые.

Практические и наглядные методы направлены на развитие сенсорной сферы, моторики, познавательной деятельности. Словесные и наглядные методы обеспечивают закрепление формируемых умений и навыков. В целях наглядности используется и материал окружающей обстановки.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Давайте познакомимся»	1	0,5	0,5	наблюдение
2	Обучающий курс	50	0	50	Мониторинг, наблюдение
3	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговое занятие
	Итого	52	0,5	51,5	

2.2. Содержание Программы

В основу планирования занятий кружка положен комплексно-тематический принцип. Таким образом, осуществляется взаимосвязь с занятиями воспитателей и узких специалистов и закрепление пройденного лексического материала каждой темы посредством разнообразных речевых игр и упражнений.

Раздел 1. Вводное занятие «Давайте познакомимся (1ч) (октябрь)

Теория (0,5 часов): познакомить детей с работой кружка. Выявить уровня речевой подготовленности детей средней группы

Практика (0,5 часов): формировать правильное дыхание и естественное звучание голоса; умение допевать фразу до конца.

Раздел 2. (50 часов) (октябрь-апрель)

Практика (50 часов): сюрпризный момент; беседа, рассматривание каких-либо предметов, изображений по теме, вопросы к ребятам; артикуляционная гимнастика; упражнения на развитие фонематических процессов; дыхательные упражнения; упражнения на развитие темпа, ритма и координации речи и движений; игры и упражнения для развития мелкой моторики, самомассаж кистей рук; лексико-грамматические упражнения и упражнения для формирования связной речи; упражнения на расслабление (релаксация); упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия.

Раздел 3. Итоговое занятие (апрель)

Практика (1 час). Открытое занятие для родителей «Колесо сказок» - викторина, координация речи с движениями

2.3. Планируемые результаты

По итогам освоения программы воспитанники дошкольного возраста 4-5 лет:

- имеют знания по лексическим темам, расширенный словарный запас по лексическим темам;
- умеют самостоятельно составлять небольшие рассказы на определенную тему, придумывать необычные окончания знакомых сказок, песен;
- умеют ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ;
- сформировано правильное речевое и физиологическое дыхание;
- умеют выполнять дыхательные и пальчиковые упражнения, самомассаж лица и массаж тела;
- умеют модулировать голос, использовать плавность и интонационную выразительность речи;
- умеют ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
- имеют улучшенные показатели слухового, зрительного, двигательного внимания, памяти.

2.4. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график

Количество учебных занятий – 52.

Начало занятий: 3-я неделя октября

Окончание занятий: 30 апреля

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	17	18:00–18:20	групповая	1	Давайте знакомиться.	Групповое помещение	Наблюдение
2	октябрь	19	18:00–18:20	групповая	1	«Есть у нас огород..»	Групповое помещение	Наблюдение
3	октябрь	24	18:00–18:20	групповая	1	Составление рассказа «Ягодка.»	Групповое помещение	Наблюдение
4	октябрь	26	18:00–18:20	групповая	1	«Ягоды.» Звуки [А],[У].	Групповое помещение	Наблюдение
5.	октябрь	31	18:00–18:20	групповая	1	Витамины и здоровый образ жизни	Групповое помещение	Наблюдение
6.	ноябрь	2	18:00–18:20	групповая	1	Здоровая пища	Групповое помещение	Мониторинг, наблюдение

7.	ноябрь	7	18:00–18:20	групповая	1	Сравнение слов по звучанию, знакомство с протяжностью слов (длинные, короткие)	Групповое помещение	Мониторинг, наблюдение
8.	ноябрь	9	18:00–18:20	групповая	1	«Мы пошли в лесочек, мы нашли грибочек»	Групповое помещение	Мониторинг, наблюдение
9.	ноябрь	14	18:00–18:20	групповая	1	Знакомство с многообразием слов, звучанием их звонко, громко, тихо; рисование солнышка. Звук и буква – О-	Групповое помещение	Мониторинг, наблюдение
10.	ноябрь	16	18:00–18:20	групповая	1	Дикие птицы	Групповое помещение	Наблюдение
11.	ноябрь	21	18:00–18:20	групповая	1	Вечер загадок	Групповое помещение	Наблюдение
12.	ноябрь	23	18:00–18:20	групповая	1	Осень. Ноябрь. Звук и буква –И-	Групповое помещение	Наблюдение
13.	ноябрь	28	18:00–18:20	групповая	1	Знакомство с многообразием слов, игра «Подскажи словечко», нахождение несоответствий в рисунках	Групповое помещение	Наблюдение
14.	ноябрь	30	18:00–18:20	групповая	1	Дикие животные	Групповое помещение	Наблюдение
15.	декабрь	5	18:00–18:20	групповая	1	«Невероятные истории» Звук и буква – Ы-	Групповое помещение	Наблюдение
16.	декабрь	7	18:00–18:20	групповая	1	Домашние животные	Групповое помещение	Наблюдение
17.	декабрь	12	18:00–18:20	групповая	1	«Снежок» Звук и буква – Э-	Групповое помещение	Наблюдение
18.	декабрь	14	18:00–18:20	групповая	1	«Кто у деда во дворе?» (домашние птицы)	Групповое помещение	Наблюдение
19.	декабрь	19	18:00–18:20	групповая	1	Звук «Ш» (песенка «ветра»), рисование шариков, заучивание потешки.	Групповое помещение	Наблюдение
20.	декабрь	21	18:00–18:20	групповая	1	Зима. Новый год шагает по планете	Групповое помещение	Наблюдение
21.	декабрь	26	18:00–18:20	групповая	1	Звук «Ж» (песенка жука), рисование желудей, заучивание стихотворения И. Солдатенко	Групповое помещение	Наблюдение
22.	январь	9	18:00–18:20	групповая	1	«Как у бабушки Федоры...» (посуда)	Групповое помещение	Наблюдение
23.	январь	11	18:00–18:20	групповая	1	Звуки «Ш-Ж», рисование дорожек, повторение стихотворений	Групповое помещение	Наблюдение
24.	январь	16	18:00–18:20	групповая	1	«Мои любимые животные»	Групповое помещение	Наблюдение, мониторинг
25.	январь	18	18:00–18:20	групповая	1	Здоровая пища.	Групповое помещение	Наблюдение, мониторинг
26.	январь	23	18:00–18:20	групповая	1	Рыбы.	Групповое помещение	Наблюдение, мониторинг
27.	январь	25	18:00–18:20	групповая	1	Драматизация сказки «Колобок»	Групповое помещение	Наблюдение. мониторинг
28.	январь	30	18:00–18:20	групповая	1	«Колесо сказок».	Групповое помещение	Открытое занятие для родителей
29.	февраль	1	18:00–18:20	групповая	1	Составление рассказа о зиме.	Групповое помещение	Наблюдение
30.	февраль	6	18:00–18:20	групповая	1	«Весёлый Снеговик». Повторение гласных звуков	Групповое помещение	Наблюдение
31.	февраль	8	18:00–18:20	групповая	1	«Все профессии нужны, все профессии важны»	Групповое помещение	Наблюдение
32.	февраль	13	18:00–18:20	групповая	1	Семья	Групповое помещение	Наблюдение
33.	февраль	15	18:00–18:20	групповая	1	Игра-драматизация рнс «Лиса и журавль».	Групповое помещение	Наблюдение
34.	февраль	20	18:00–18:20	групповая	1	Родина. Отечество	Групповое помещение	Наблюдение
35.	февраль	22	18:00–18:20	групповая	1	«Аты – баты шли солдаты»	Групповое помещение	Наблюдение
36.	февраль	27	18:00–18:20	групповая	1	«Дружба – это не работа»	Групповое помещение	Наблюдение

37.	февраль	29	18:00–18:20	групповая	1	Заучивание скороговорки «Мама купила покупки»	Групповое помещение	Наблюдение
38.	март	5	18:00–18:20	групповая	1	«Мимоза для мамы»	Групповое помещение	Наблюдение
39.	март	7	18:00–18:20	групповая	1	Весна. Март.	Групповое помещение	Наблюдение
40.	март	12	18:00–18:20	групповая	1	Звуки «С-СЬ», рисование неваляшки, заучивание стихотворения Е. Александровой	Групповое помещение	Наблюдение
41.	март	14	18:00–18:20	групповая	1	«Ты человек, ты и сильный, и смелый»	Групповое помещение	Наблюдение
42.	март	19	18:00–18:20	групповая	1	Звуки «М- МЬ», рисование мишки, заучивание стихотворения Т. Шорыгиной	Групповое помещение	Наблюдение
43.	март	21	18:00–18:20	групповая	1	Сказка «Маша – растеряша» (одежда)	Групповое помещение	Наблюдение
44.	март	26	18:00–18:20	групповая	1	Обувь. Русская народная песня «Каблучок»	Групповое помещение	Наблюдение
45.	март	28	18:00–18:20	групповая	1	Первоцветы.	Групповое помещение	Наблюдение
46.	апрель	2	18:00–18:20	групповая	1	Звук –Ш-(Песенка ветра)	Групповое помещение	Наблюдение, мониторинг
47.	апрель	4	18:00–18:20	групповая	1	Насекомые	Групповое помещение	Наблюдение, мониторинг
48.	апрель	9	18:00–18:20	групповая	1	«Необычный Космос»	Групповое помещение	Наблюдение, мониторинг
49.	апрель	11	18:00–18:20	групповая	1	Составление необыкновенной, интересной истории о лесных жителях весной.	Групповое помещение	Наблюдение Мониторинг
50.	апрель	16	18:00–18:20	групповая	1	«Колесо сказок». Викторина	Групповое помещение	Открытое занятие для родителей
51.	апрель	18	18:00–18:20	групповая	1	Летние виды спорта	Групповое помещение	Наблюдение
52.	апрель	23	18:00–18:20	групповая	1	Игра-инсценировка рнс «Бабушка, внучка, да курочка»	Групповое помещение	Наблюдение

Формы аттестации и оценочные материалы

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Способы определения результативности мониторинг и наблюдение.

Показатели результативности усвоения Программы можно разделить на три раздела:

Низкий уровень усвоения: воспитанники проявляют низкий познавательный интерес к Программе, на занятиях не проявляют активности, задания выполняют без желания и не полностью. В процессе выполнения практических заданий и проведении игр активности не проявляют или просто их игнорируют. В исследовательской работе не участвуют.

Средний уровень усвоения: воспитанники проявляют стойкий интерес к занятиям, активны, но при выполнении задания допускают ошибки. В играх участвуют охотно, но практические задания выполняют не в полном объеме. Участие в исследовательской работе минимальное.

Высокий уровень усвоения: воспитанники проявляют стойкий интерес к занятиям, активно работают, выполняют все задания, участвуют в играх, допуская импровизацию. Проявляют стойкий интерес к исследовательской работе.

Итоги реализации Программы подводятся на открытом занятии «Колесо

сказок», которое посещают родители воспитанников.

3. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в групповом помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение хорошо освещаться и периодически проветриваться. Имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует учитель – дефектолог, имеющий высшее педагогическое образование и высшую квалификационную категорию.

Учебно – методический комплект.

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение: календарно-тематическое планирование, подобраны и разработаны конспекты занятий, изготовлен необходимый наглядный и раздаточный материал.

Материально- техническое обеспечение.

Для реализации Программы имеются:

- развивающие игрушки соответственно возрасту;
- игрушечные персонажи весёлый лягушонок Язычок, кукла Жужа, Буквоежка;
- дидактические игры, наглядные пособия, сюжетные картинки по развитию речи;
- картотеки дыхательной, артикуляционной, пальчиковой гимнастики, загадок, скороговорок, чистоговорок;
- иллюстрации к сказкам и художественным произведениям;
- записи музыкальных произведений;
- столы, стулья, магнитная доска, магниты;
- дыхательные тренажеры, игрушки, пособия для развития дыхания (свистки, свистульки, дудочки, сухие листики и т.п.);
- музыкальные инструменты,
- мячи для проведения физкультминуток, массажные мячики и колечки;

- подобраны произведения художественной литературы соответственно возрасту.

№ п/п	Автор	Название
1.	Русская народная сказка	«Пузырь, Соломинка и Лапоть»
2.	Благинина Е.	«Посидим в тишине»
3.	Данько В.Я.	«Добрый мышонок»
4.	Маршак С.Я.	«Про все на свете»
5.	Сельвинский И.	«Что правильно?»
6.	Чуковский К.И.	«Мойдодыр»
7.	Белозеров Т.	«Праздник Победы»
8.	Чуковский К.И.	«Муха-Цокотуха»
9.	Аким Я.Л.	«Первое мая» - отрывок

Игры по развитию речи

Игры дидактические	Игры сюжетно ролевые	Игры подвижные, игровые упражнения
«Составь картинку» «Что у человека по два» «Вершки-корешки» «Из чего салат?» «Чудесный мешочек». «Что из чего?» «У кого кто?» «Кто чем питается?» «Похож – не похож» «Скажи ласково» «Где спрятался звук «с» «Помоги Солнышку» «Ласковые слова» «Четвертый лишний» «Кем быть» «Кому нужны эти вещи?» «Расскажи о профессии военного» «Какая мама?» «Назови детёныша» «Назовите предметы, которые понадобятся для умывания» «Умывайся правильно» «Связующая нить» «Собери из частей целое» «Что изменилось?»	«Дочки – матери» «Овощной магазин» «Как зайчонок маму искал» «Шофёры»	<u>Физкультминутки:</u> «Мы капусту рубим» «Зайцы скачут» «Солнышко» «Засолка капусты» «Едем, едем на машине» <u>Подвижные игры:</u> «Мышеловка» «Замри» «Куклы» «Солнечные зайчики» «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем» «Что изменилось?» «Самолёт» «Акула» «Ровным кругом» «Светофор» «Небо, море, земля, рельсы» «Горелки»

Список литературы

1. Александрова Т.В. Живые звуки или фонетика для дошкольников. СПб., Детство – Пресс, 2005.
2. Галанов А.С. Развивающие игры для малышей. М., 2009.
3. Гербова В.В. «Развитие речи в детском саду». М.: «Мозаика-Синтез», 2008.
4. Ефименкова Л.Н. Формирование речи у дошкольников. М., 1986.
5. Жукова О.С. Развивающие игры для дошкольного возраста. ООО «Издательский дом «ОНИКС 21 век», 2004.
6. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет. М., 2009.
7. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. СПб., 2005.
8. Курдвановская Н.В., Ванюкова Л.С., Формирование слоговой структуры слова: Логопедические задания. М., 2007.
9. Нищева Н. В. Конспекты подгрупповых логопедических занятий в средней группе детского сада для детей с ОНР. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. - 656 с.
10. Петраков А.В., Девина И.А. Развиваем внимание: Учебное пособие для практической деятельности-М.: «Ось – 89», 1999.
11. Суборова Т.А. Дыхательные упражнения в игровой форме. //Логопед. 2010, №2.
12. Ткаченко Т.А. Веселые пальчики. ООО Издательство «ЭКСМО», 2010.
13. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного произношения. М., 1989.

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания, мелкой моторик и релаксационных упражнений

1. Упражнения для проведения дыхательной гимнастики.

«Куры»

Бормочут куры по ночам, бьют крыльями тах-тах,
Поднимем крылья мы к плечам, потом опустим так

И.п. – стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах-тах», одновременно похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.

«Самолёт»

Посмотрите в небеса, самолёт там, как оса.
«Ж-ж-ж-ж-ж», - жужжит самолёт и машет крыльями.
Ребята, в полёт, летаем-ка с нами!

И.п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями вверх. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки – выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

«Насос»

Это очень просто: накачай насос ты. Направо, налево руками скользя,
Назад и вперёд наклоняться нельзя. Накачай насос ты – это очень просто.

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. При наклоне – выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

«Подуем на плечо»

Подуем на плечо, подуем на другое, нам солнце горячо пекло дневной порою.
Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим. Подуем мы на облака и остановимся пока.
Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

«Ходьба»

Как косолапый мишка, пойдём мы все потише, потом пойдём на пятках, а после – на носках.
Повторим так, ребятки, и скажем слово «ах».
При каждом упражнении мы скажем «ах» в движении. Потом быстрее мы пойдём и после к бегу перейдём.

И.п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать выдох, расправить

плечи, поднять голову – вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения 40-45 сек.

«Трубач»

Мы пришли и сели, играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести «тру-ру-ру». Повторить 3-4 раза.

«Ёж»

Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением «бр-р-р» (ёжик замёрз). Опустить ноги, поднять руки вверх – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4-6 раз.

«Жук»

Усы раздвинув смело, жуки жужжат в траве.

«Ж-ж-у, - сказал крылатый жук, - посижу и пожужжу».

И.п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», - выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 5-6 раз.

Дыхательная гимнастика для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания

- Глубокий вдох – выдох через нос с произношением звука «м-м-м» (рот плотно закрыт).

- Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

- Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

- Полный вдох через рот под счёт 1:2:3:4. Нос зажать пальцами – задержка дыхания под счёт 5:6:7; под счёт 8:9:10 – выдох через нос. Полный вдох через рот.

- Положить на ладонь лёгкую бумажку - дуть её, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

- «Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаем под воду). Выдох ртом.

- «Кто лучше надует игрушку? – вдох носом, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки.

«Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд (вдох) – назад (выдох) произносить: «Тик-так».

«Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф».

«Лыжник» - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м».

«На турнике» - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф».

«Ёжик» - сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

«Гребля на лодке» - сидя, ноги врозь. Вдох – живот втянуть (руки вперёд), выдох – живот выпятить (руки в стороны).

«Журавли» - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у».

«Пилка дров» - дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Дровосек» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

«Вырастем большими» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

«Гуси гогочут» - сидя, кисти рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад – длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение – вдох.

«Маятник» - ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох.

«Заканчиваем гимнастику» - встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх – вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперёд, руки вниз – выдох.

Дыхательные упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

«Вырастем большими»

На счёт «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; на счёт «три, четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперёд – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

«Дровосек»

И.п. – широкая стойка, ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» - поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. «Два» - наклоняясь вперёд, руки опустить резко между

ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох через рот. «Три» - и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

«Гуси шипят»

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперёд и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

«Косарь»

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперёд, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х!» Повторить 7-8 раз в среднем темпе.

«Пилим дрова»

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперёд, взяться за руки. Наклонившись вперёд и поочерёдно сгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж».

«Паровоз»

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутых в локте руках и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

«Надуй шар»

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счёт «раз, два» - сделать глубокий вдох через рот. На счёт «три, четыре» - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар.

Игры на развитие мелкой моторики.

1. «Девочки и мальчики»

Наши девочки и мальчики

Ловко прыгают как мячики (дети держат руки на поясе) (прыгают)

Головой слегка качают (качают головой)

И красиво приседают (приседают)

Ручками хлопают вот так, вот так (хлопки 4 раза)

Ножками топают вот так, вот так (топают 4 раза)

Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, потом другой)

Ладони раскрывают вот так, вот так (Поочерёдно раскрывают ладони)

На ладони мы подуем (Дуют поочерёдно на обе ладони)

Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

2. Массаж рук

Оборудование: Массажные резиновые мячики с шипами.

Ход работы: Педагог предлагает ребенку поката́ть мячик между ладонями. Поката́ть мячик по столу (правой потом левой рукой).

Ритмичные сжимания и разжимания пальцами рук.

Ритмичное поглаживание каждого пальчика, сжимание и разжимание кулачков.

3. «Лес»

Мы идем в осенний лес.

Мы идем в осенний лес. (маршируем на месте)

А в лесу полно чудес! (разводим руки в стороны, «удивляемся»)

Дождь вчера в лесу прошел (потряхиваем ладонями обеих рук)

Это очень хорошо. (хлопаем в ладоши)

Будем мы грибы искать (приставляем ладонь ко лбу, смотрят то в одну, то в другую сторону)

И в корзинку собирают (сводят руки перед собой в «корзинку»)

Вот сидят маслята, (загибают по одному пальцу на обеих руках одновременно на каждое название грибочка)

На пеньке – опята,

А во мху – лисички,

Дружные сестрички. (делают манящие движения руками)

«Подосиновик, груздок, (грозят указательным пальцем правой руки)

Полезайте в кузовок! (присесть, обнять себя руками)

Ну, а ты, мухомор, (встаем, разводим руками в стороны)

Украшай осенний бор!

4. «Погремушка»

Задача: заполнить пластмассовую бутылку фасолью, закрыть крышкой и погременуть.

Дидактический материал : пластиковая бутылка с узким горлышком, фасоль в тарелочке

Содержание : Левой рукой ребенок держит бутылку, а правой рукой (щепотью или двумя пальцами (большим и указательным) берет по одной фасоли и опускает ее в бутылку. В конце закрыть бутылку крышкой и погременуть получившейся погремушкой.

5.«За работу»

Ну-ка, братцы, за работу. Покажи свою охоту.

Большаку дрова рубить Печи все тебе топить,

А тебе воду носить, А тебе обед варить, А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь,

Песни петь да плясать, Наших деток забавлять.

(Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать»- энергично шевелить ими.)

6.«Дорожка»

Задача: посыпать «дорожку» манкой или пшеном.

Дидактический материал : листы бумаги, крупа (манка или пшено)

Содержание : Сделать на столе дорожку шириной 3-5 см, ограниченную с обеих сторон полосками бумаги. Предложите малышу посыпать ее манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальцами и стараться не просыпать за края дорожки.

Варианты использования: В начале игры дорожка должна быть прямой, затем можно усложнять (зигзаги, волны)

7.«Фруктовая ладошка»

Этот пальчик - апельсин, (Поочерёдно разгибают пальчики из кулачка, Он, конечно, не один, начиная с большого)
Этот пальчик – слива, Вкусная, красивая.
Этот пальчик – абрикос, Высоко на ветке рос.
Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик – ананас, Фрукт для вас и для нас.(Показывают ладошками вокруг и на себя).

8.«Вежливый Зайка»

Дайте капусту кочанчик другой! (махать двумя руками к себе)
Разве так просят? Подумай, косой. (повороты в сторону)
Дайте, пожалуйста, - вспомнил Зайчишка,- (наклоны вперед руки вперед)
И, если можно, с большой кочерыжкой. (показать большой круг)
Вот, молодец, ему лапу пожали (пожать ладошки)
И самых вкусных кочанчиков дали... (погладить живот)

9. «Дружная семья»

Знаю я что у меня
Дома дружная семья:
Это – мама,
Это – я,
Это – бабушка моя,
Это – папа,
Это – дед.
И у нас разлада нет. (в соответствии с текстом в определенной последовательности загибают, пальцы)

10. «Волшебная бумага»

Дидактический материал : лист бумаги или салфетка
Содержание : Ребенку дается лист бумаги или салфетка и предлагается ее смять.
Получившийся «шарик» можно бросать в корзину с расстояния.

11.«Гусь»

Гусь стоит и все гогочет Ущипнуть тебя он хочет.
Ладонь согнута под прямым углом. Большой палец отставлен немного вниз, другие прижаты друг к другу.

12.«Зашнуруйте ботинки"

Материал: пара кроссовок и шнурки.

Ход игры

Ведущий показывает, как по-разному, можно зашнуровать обувь, и просит ребенка зашнуровать так же второй ботинок. Необходимо сначала зашнуровывать обувь вместе с ребенком. По мере усложнения задачи можно демонстрировать готовые образцы.

13.«Ножницы»

Материал: поднос, на которой лежат ножницы (лучше пластмассовые, с тупыми концами) и

несколько листов плотной цветной бумаги. На некоторых листах обозначены линии разреза.

Ход игры

Ведущий загадывает загадку. После того как ребенок отгадал загадку, ведущий предлагает ему разрезать ножницами бумагу. Если ребенок легко справился, ему дают задание разрезать бумагу по линиям и выполнить сложные движения по вырезанию узора. Следует учесть, что, приобретая навыки уверенно держать ножницы, ребенок потом так же уверенно сможет держать карандаш и проводить на бумаге прямые линии.

14«Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)

Мы во двор пошли гулять (указательным и средними пальчиками "идем" по столу)

Бабу снежную слепили (катаем ручками "комочек")

Птичек крошками кормили ("кормим птичек ")

С горки мы потом катались (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)

Суп поели ("едим суп"),

Спать легли (ладошки под щечку).

2 неделя

15. «Ожерелье»

Материал: нитки, пуговицы разного размера и разного цвета.

16«Елочка»

Ждут красавицу колючую («Рисуют» руками елочку.)

В каждом доме в декабре. (Делают ладошками «дом».)

На ветвях зажгут фонарики, (Показывают «фонарики».)

Искры брызнут в серебре. (Руки над головой, пальцы оттопырены.)

Сразу станет в доме празднично, (Берутся за руки и становятся в хоровод.)

Дед Мороз спешит с подарками, (Идут по кругу с воображаемым мешком за плечами.)

Закружится хоровод. Наступает Новый год.

17.«Играем на пианино» Описание упражнения

Дети сидят за столом, поют вместе с педагогом песенку

Одновременно с пением педагог и дети выполняют движения пальцами, имитируя игру на пианино: кисти обеих рук чуть округлены, пальцы опираются на стол. На каждый слог припеваемой песни синхронно поднимаются и опускаются одноименные пальцы на обеих руках (начиная с большого до мизинца, а затем в обратном порядке). Начинать «играть» каждую новую строчку следует с большого пальца. По мере усвоения детьми упражнения можно ускорить темп выполнения.

Жи-ли у ба-бу-си 1 2 3 4 5 4

Два ве-се-лых гу-ся: 1 2 3 4 5 4

О-дин се-рый, дру-гой бе-лый, 1 2 3 4 5 4 3 2

Два ве-се-лых гу-ся. 1 2 3 4 5 4

Условные обозначения: большой палец — 1, указательный — 2, средний — 3, безымянный — 4, мизинец — 5.

18.«Снежок»

1,2,3,4. Мы с тобой снежок лепили.

Круглый, крепкий очень гладкий.

И совсем – совсем не сладкий

Раз - подбросим, два – поймаем,

Три – уроним, и – ломаем.

(Загибание пальчиков, лепка, гладят одной ладонью другую, подбрасывают, приседают ловят, встают роняют, топают)

19. «Посуда».

Девочка Иринка порядок наводила. Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в маслёнке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке! Поочередно соединяют большой палец с остальными.

20. «Дружба»

Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.

(пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок)

Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. (ритмичное касание пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять. (поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца)

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями)

21. «Правила дорожного движения»

Дорожных правил очень много:

Раз – внимание, дорога! (Загибаем пальчики, начиная с мизинца.)

Два – сигналы светофора

Три – смотри, дорожный знак,

А четыре – переход. Вот!

Правила всем надо знать (Указательным пальцем делаем круг около загнутых пальчиков и грозим этим пальцем.)

22. «Косички»

Плетение косичек из веревочек. Ребенок заплетает косички кукле из веревочек, шнурков.

Для своей сестрички я плету косички

Из шнура и из тесьмы, с нею очень мы дружны.

23. «Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой, Дети вытягивают большие пальцы.

Из земли большую репку. - указательные.

К ним пришла тут внучка, - средние.

Подбежала Жучка, - безымянные.

Кошка тоже потянула. - мизинцы.

Хоть держалась крепко, берут репку.

Вытянута репка! поднимают руки вместе с репкой.

24. «Солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты, Бодрым шагом мы идем. (Пальцы бодро «маршируют» по столу)

В нашу армию, ребята, Просто так не попадешь.

(Пальцы сжаты в кулак, указательный вверх и покачивается влево-вправо).

Нужно быть умелыми, Сильными и смелыми.

(Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются).

25 «Пекарь»

Пекарь, пекарь, из муки

Испеки нам колобки. (Выполняем круговые движения ладонями)

Две сушки — Ванюшке, (Имитируем скатывание колобка).

Две баранки — Танюшке (Поочередно соединяем большие пальцы)

Два бублика — Мишке, (обеих рук с остальными пальцами)

Два калача — Маришке. (упражнение «колечки»).

26. «Мамочка»

Мамочка хорошая, Мамочка любимая!

Очень я её люблю, Поцелуй ей дарю! (Воздушный поцелуй над ладонью.) (Поцелуй над другой ладонью.) (Сдуваем с ладони поцелуй.) (Сдуваем поцелуй с другой ладони.)

27.«Мебель»

На кровати мы поспали, (Руки под щеку.)

Вещи в шкаф уже убрали. (Свободно двигаем руками — «убираем вещи».)

Мы на стуле посидели. (Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)

28. «Дятел»

Дятел дерево долбит: Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит

Стук-стук-стук. (Одна ладонь прямая — это «дерево», другая «дятел»-кулачком стучит о неё).
Смена рук.

29. «Идем в цирк»

По дорожке мы пойдем -В цирк с тобою попадем.

Выше пальчик поднимай, Дружно, весело шагай.

Руки вместе поменяем И обратно зашагаем.

(«Гулять» по столу пальчиками правой, а потом левой руки)

30. Космонавт»

В звёздном небе звёзды светят. (показываем звёзды, пальчики переплетаются)

Космонавт летит в ракете. (изображаем полёт ракеты: руки вверх соединить)

День летит, ночь летит (загибаем пальцы)

И на землю вниз глядит (изображаем иллюминатор)

31. «Солнышко, солнышко»

Солнышко, солнышко (хлопают ладонями)

Золотое доны Гори, гори ясно, (сгибают и разгибают ладони.)

Чтобы не погасло. Побежал в саду ручей, (показывают волну)

Прилетели сто А сугробы тают, тают, (опускают руки вниз)

А цветочки подрастают. (поднимают руки вверх)

Релаксационные упражнения.

- Упражнение «Кулачки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Руки на коленях, Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, (сжать пальцы) Пальчики сильнее сжимаем-

Отпускаем разжимаем...» (разжать) (2 раза).

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

- Упражнение «Шалтай — Болтай».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо),

Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперёд, свесив голову и руки).

- Упражнение «Замедленное движение»

Цель: обучение позы покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).

И становится понятно, расслабление приятно».

(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

- Упражнение «Потягивание».

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

- Упражнение «Улыбнись – рассердись».

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

- Упражнение «Волшебный сон».

Цель: обучение позы покоя.

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит: Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело, (2 раза) Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке... Греет солнышко сейчас... Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас... Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко... Губки тёплые и вялые

И несколько не усталые, Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, (2 раза) И послушный наш язык

Быть расслабленным привык. Нам понятно, что такое

Состояние покоя...» (пауза)

- Упражнение «мы спокойно отдыхали»

-«Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже встать! Потянуться! Улыбнуться!»

- Упражнение «Пружинки».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают

упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее. Ноги напряжены! Тяжело так стоять. Перестали нажимать. Ноги расслабились. Приятно отдыхаем. Вдох – выдох!

- «Что за странные пружинки»

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки? Ты носочки опускай, На пружинки нажимай... Нет пружинок – отдыхай! Руки не напряжены, Ноги не напряжены, И расслаблены...»

- Упражнение «Штанга».

Цель: напряжение – расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Поднимаем «воображаемую» штангу напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу.

«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (наклон вперёд) Штангу с пола мы поднимем (выпрямится, руки вверх)

Крепко держим... И бросаем!

Наши мышцы не устали И ещё послушней стали. Нам становится понятно: Расслабление приятно».

- Упражнение «Шишки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

- Упражнение «Лягушки».

Цель: расслабление речевого аппарата.

Губы втягиваются, как при произношении звука «И», а затем возвращаются на место. «Тянем губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам! Потяну – перетяну

И несколько не устану! Губы не напряжены

И расслаблены».

- Упражнение «Спящий котёнок».

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают.

У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

- Упражнение «Олени».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

«Посмотрите: мы – олени, Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих, Расправим плечи,

А теперь немножко лени... Руки не напряжены И расслаблены.

Знайте девочки и мальчики, Отдыхают ваши пальчики!
Дышитесь легко, ровно и глубоко». Восстановление дыхания.

- Упражнение «Хоботок».

Цель: расслабление речевого аппарата.

Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звука «у»). Напрягались губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными (рот слегка приоткрыт, губы расслаблены).

«Подражаю я слону, Губки хоботком тяну,

А теперь их отпускаю и на место возвращаю. Губы не напряжены

И расслаблены».

- Упражнение «Шарик».

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.

«Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.

Дышитесь легко...ровно...глубоко...»

- Упражнение «Кораблик».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!

«Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем. Снова руки на колени,

А теперь немножко лени... Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело... Наши мышцы не устали И ещё послушней стали.

Дышитесь легко...ровно...глубоко...».

- Упражнение «Любопытная Варвара».

Цель: расслабление мышц шеи.

И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«Любопытная Варвара смотрит влево... смотрит вправо... А потом опять вперед – тут немного отдохнет шея не напряжена, а расслаблена».

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, дальше всех! Возвращается обратно – Расслабление приятно! Шея не напряжена, и расслаблена».

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вниз! Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно – Расслабление

приятно! Шея не напряжена, и расслаблена».

- Упражнение «Тишина».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Тише, тише, тишина... Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать... И тихонько будем спать».

- Упражнение «Спортсмены».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.

На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (напрягаются все мышцы). На вторую часть – мышечное расслабление.

«Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться, Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз. Ну – ка, быстро улыбнись!».

- Этюд «Четыре стихии».

Цель: развитие внимания, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

«Земля» — руки вниз; «Вода» — руки вперёд; «Воздух» — руки вверх;

«Огонь.» — вращение руками.

- Упражнение «Стульчик».

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

И. п.: ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются.

- Упражнение «Рот на замочке».

Цель: расслабление – напряжение мышц лица.

Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрываем рот на замочек. Сильно – сильно сжимаем губы. Им становится неприятно. Отпускаем губы. Вот какими мягкими они стали.

