

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ РАЗМИНКИ

упражнение «Улыбка»

согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук *И*.

Упражнение «Болтушка»

Рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать).

Игра «Хлоп — топ».

Услышав звук ... — хлопнуть в ладоши, звук ... — топнуть ногой.

Дыхательное упражнение «Ракета»

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание.

Медленный глубокий выдох с гласным звуком, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны.

упражнение «Трубочка»

одновременно с длительным и протяжным произнесением звука *У* (вытянуть губы вперед трубочкой) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны.

Упражнение «Щелканье» («Цоканье») языком

Прямые руки подняты верх над головой.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно, то правой, то левой руки.

«Коготки», «Ножницы»

выполняются в традиционной манере с дополнительным изменением по команде положения рук:

«Вверх; в стороны; к груди; вниз; правая вверх — левая вниз; левая в сторону — правая вверх и т. п.».

Упражнение «Накажем непослушный язык» 1 вариант

пошлепывание губами кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Прямые руки подняты над головой, пальцы сжимаются в кулаки и с силой разжимаются.

Упражнение «Часики»

руки перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу.

Движение языка с одновременным движением кистей рук вправо-влево.

Упражнение «Крокодил».

Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт — руки вытянуты вперед с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой.

При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы.

Упражнение

«Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок»

«Ножницы» — пальцы с силой разведены,

«Дощечка» — плотно прижаты друг к другу,

«Кулачок» — пальцы с силой сжимаются в кулаки по командам взрослого, которые подаются в быстром темпе.

Упражнение «Качели»

движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз.

Упражнение «Накажем непослушный язык» 2 вариант

покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей.

Упражнение «Геометрические фигуры».

Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты вперед (ладонями вперед).

Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть со звуком О, руки при этом в такт выдоху рисуют круги.

Задержать дыхание.

Снова глубокий медленный вдох.

Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть со звуком А, руки при этом рисуют в воздухе треугольники.

Упражнение «Воздушный шарик»

Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх («надуваем шар»).

Задержать дыхание.

«Сдуть шарик», выдыхая воздух порциями (ХА — ХА — ХА), руки опускаются в такт выдоху рывками.

Задержать дыхание.

Снова сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх («надуть шар»).

Задержать дыхание.

Выдохнуть резко, опустив руки через стороны вниз (ХА!).

Упражнение «Маляры»

а) Круговые движения языком по губам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

б) То же самое с движениями языка в преддверии рта (рот закрыт).

в) По зубам (рот раскрыт).

Проговаривание звуковых рядов, произнесение каждого звука сопровождается определенным жестом:

звук О — пальцы обеих рук образуют «колечки» из большого и указательного пальца;

звук А — ладони перед грудью сложить домиком, большие пальцы соприкасаются;

звук У — руки перед грудью, ладони плотно прижаты друг к другу;

звук И — руки медленно разводятся в стороны.

(Сначала упражнение выполняется с одним, затем с 2-мя, 3-мя, 4-мя звуками).

Вариант

Проговаривания звуковых рядов

Угадывание гласного звука по беззвучной артикуляции, произнесение его в сопровождении соответствующих жестов (по памяти)

Упражнение «Змея».

Руки согнуты в локтях, кисти охватывают **параллельные** плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо).

Рот закрыт, язык лежит свободно.

Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед.

Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык — «жало» также медленно расслабляется и возвращается на место.

Дыхательное упражнение «Насос».

Руки опущены вниз вдоль туловища.

Медленный вдох через нос — руки при этом скользят вдоль туловища вверх к плечам, сгибаясь в локтях.

Задержка дыхания. **Руки** согнуты в локтях, кисти рук под мышками.

Медленный выдох через рот со звуком УУУУ.

Руки скользят вдоль туловища вниз.

Дыхательное упражнение «Веточка».

Медленно поднимите руки вверх, сделайте при этом вдох через нос.

Потянитесь вверх к солнцу — задержите дыхание.

Медленно выдохните через рот, наклоняясь вправо, руки прямые над головой.

Задержите дыхание.

Медленный вдох через нос. Выпрямитесь.

Задержите дыхание.

Медленно выдохните через рот, наклоняясь влево.

Снова задержите дыхание.

КОМПЛЕКСНУЮ РАЗМИНКУ желательно проводить несколько раз в день как на занятиях, так и в повседневной жизни. Сначала упражнения выполняются детьми по подражанию и по инструкции, а затем уже самостоятельно (в роли ведущих выступают все дети поочередно).

Данные упражнения направлены на развитие и совершенствования артикуляционной и тонкой моторики, общей координации движений, на тренировку вестибулярного аппарата, а также для развития фонематического восприятия.

Время выполнения разминки примерно 5 минут. Вначале комплекс может выполняться частично с постепенным увеличением нагрузки.

Комплекс 1

1. «Ракета» (выдох со звуком А).
2. «Улыбка» — звук И.
3. «Трубочка» — звук У (вытянуть губы вперед трубочкой) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны.
4. «Болтушка»
5. «Щелканье» («Цоканье») языком.
6. «Коготки», 7. «Ножницы» — выполняются в традиционной манере с дополнительным изменением по команде положения рук: «Вверх; в стороны; к груди; вниз; правая вверх — левая вниз; левая в сторону — правая вверх и т. п.».
8. Игра «Хлоп — топ». Услышав звук И — хлопнуть в ладоши, звук Ы — топнуть ногой.

Комплекс 2

1. «Ракета» (выдох со звуком О).
2. Чередование «Улыбки» и «Трубочки»
3. «Накажем непослушный язык» 1 вариант
5. «Качели»
6. «Болтушка» только руки разведены в стороны.
7. «Щелканье» («Цоканье») языком
8. «Коготки»
9. Игра «Хлоп — топ». Услышав звук О, хлопнуть в ладоши, на звук У — топнуть ногой.

Комплекс 3

1. «Ракета» (выдох со звуком У).
2. Чередование «Улыбки» и «Трубочки»
3. Широко открыть рот — руки согнуты в локтях, пальцы разведены с силой. Закрывать рот — пальцы сжать в кулаки.
4. «Качели»
5. «Болтушка» (см. компл. 1, 2).
6. «Часики»
7. «Накажем непослушный язык» 2 вариант
8. Игра «Хлоп — топ». Услышав звук А, хлопнуть в ладоши, на звук И — топнуть правой ногой.

Комплекс 4

1. «Ракета». Только выдох сильный, резкий, руки так же резко в такт выдоху опускаются вниз (выполняется это упражнение после «Ракеты» с медленным плавным выдохом).
2. Упражнение «Крокодил».
3. Упражнение «Болтушка» (см. компл. 1, 2).
4. Чередование «Улыбки» и «Трубочки».
«Улыбка» — руки разводятся в стороны, при этом указательные пальцы с большими образуют «колечки».
«Трубочка» — руки сгибаются в локтях, пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди.
5. «Накажем непослушный язык» 1 и 2 вариант
6. «Качели»
7. «Часики».
8. Игра «Хлоп — топ» на различение звонких-глухих согласных. Услышав слог ПА, хлопнуть себя по коленкам, на слог БА легко подпрыгнуть на двух ногах и мягко приземлиться на носки. (То же с другими парами БО — ПО, ПЫ - БЫ...)

Комплекс 5

1. Дыхательное упражнение «Геометрические фигуры».
2. Упражнение «Крокодил»
3. «Накажем непослушный язык» (см. компл. 2 и 3).
4. «Ножницы»
5. «Коготки» Поочередное сжимание и разжимание кулаков по команде.
7. «Качели»
8. «Часики»
9. Игра «Топ — топ». Правой ногой топнуть, когда взрослый произносит слог со звуком П, левой - со звуком Б (ПА- БА, БО — ПО...).

Комплекс 6

1. Дыхательное упражнение «Ракета». Во время паузы на вдохе поджать одну ногу, опустить, затем поджать и постараться удержать равновесие на другой ноге, а затем сделать глубокий выдох.
2. Чередование «Улыбки» и «Трубочки» (см. компл. 4).
3. «Болтушка» (см. компл. 1,2).
4. «Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок».
5. «Качели»
6. «Накажем непослушный язык» (см. компл. 2 и 3).
7. «Часики»
8. Игра «Топ — топ». Услышав слог со звуком Т, топнуть правой ногой, со звуком Д — левой (ТО — ДО, ДУ — ТУ...).

Комплекс 7

1. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».
2. «Крокодил»
3. «Качели»
4. «Болтушка» (см. компл. 1,2).
5. «Часики»
6. Чередование «Улыбки» и «Трубочки» (см. компл. 4).
7. «Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок»
9. Упражнение «Маляры».
10. Игра «Топ — топ» (см. комсл. 5, 6)

Комплекс 8

1. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»
2. «Качели»
3. «Болтушка» (см. компл. 1,2),
4. «Часики»
5. «Накажем непослушный язык» (см. компл 2 и 3).
6. «Маляры»
7. Упражнение «Змея».
8. Проговаривание звуковых рядов, произнесение каждого звука сопровождается определенным жестом:
звук О — пальцы обеих рук образуют «колечки» из большого и указательного пальца;
звук А — ладони перед грудью сложить домиком, большие пальцы соприкасаются;
звук У — руки перед грудью, ладони плотно прижаты друг к другу;
звук И — руки медленно разводятся в стороны.
(Сначала упражнение выполняется с одним, затем с 2-мя, 3-мя, 4-мя звуками).

Комплекс 9

1. Дыхательное упражнение «Насос».
2. «Крокодил»
3. «Болтушка»
4. «Качели»
5. «Часики»
6. «Маляры»
7. «Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок»
8. Угадывание гласного звука по беззвучной артикуляции, произнесение его в сопровождении соответствующих жестов(по памяти) (см. компл. 8).

Комплекс 10

1. Дыхательное упражнение «Веточка».
2. «Крокодил»
3. Чередование «Улыбки» и «Трубочки»
4. «Болтушка»
5. «Цоконье»
6. «Качели».
7. «Часики».
8. «Змея»
9. Игра «Топ — топ». Проговаривание слоговых рядов в сопровождении соответствующих движений. Слог со звуком **Ф** — хлопнуть в ладоши, слог со звуком **В** — стукнуть пятками по полу, предварительно поднявшись на носки.

Комплекс 11

1. Дыхательное упражнение «Веточка»
2. «Крокодил»
3. Чередование «Улыбки», «Трубочки», «Рупора».
«Рупор» — зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.
«Улыбка» — руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.
«Трубочка» — пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди,
4. «Качели»
5. «Часики»
6. «Болтушка» (см. компл. 1, 2).
7. «Маляры»
8. «Накажем непослушный язык» (см. компл. 2, 3).
Проговаривание слоговых рядов в сопровождении соответствующих движений. Слог со звуком **К**- стукнуть кулаком об кулак, слог со звуком **Г**- хлопнуть себя по коленкам.