

Методическая разработка

"Повышение уровня речевого развития посредством телесноориентированных техник"

Речь-Движение-Здоровье

Разработала:

учитель-логопед

МКДОУ д/с "Родничок" р.п.Линёво

Ковешникова Ю.Е.



СОДЕРЖАНИЕ АВТОРСКОЙ РАЗРАБОТКИ:

1. Пояснительная записка «Повышение уровня речевого развития посредством телесноориентированных техник»..... 3-6
2. Комплексы упражнений по работе над гласными звуками..... 7-9
3. Комплексы упражнений по работе над свистящими звуками.....10-13
4. Комплексы упражнений по работе над шипящими звуками.....14-17
5. Комплексы упражнений по работе над сонорными звуками.....18-21
6. Фотоматериал по реализации авторской разработки.....22-25
7. Методическое сопровождение авторской разработки.....26

Пояснительная записка.

Наиболее естественным и гармоничным для ребёнка с нарушениями речи являются развитие и обучение, основанные на активизации и включении в работу двигательной сферы. Применение телесно-ориентированных техник в работе с детьми, имеющими речевые нарушения, в контексте развивающих, коррекционных и психологических занятий в настоящее время является актуальной проблемой. Телесно-ориентированный подход привлекает возможностью непосредственной коммуникации с подсознанием с помощью языка тела, а так же контроля эмоций.

Весь детский опыт связан с развитием и совершенствованием произвольных движений (одеваться, есть, ходить, играть, и, конечно же, говорить). Обращая внимание на развитие двигательной сферы ребёнка, мы опосредованно влияем на развитие психических свойств. Способность ребёнка контролировать свои телесные проявления влияет на развитие его характера, способностей и конечно же речи.

Телесно-ориентированные методы облегчают все виды обучения, особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения помогают снять мышечные зажимы и улучшить мыслительную деятельность, синхронизируют работу обоих полушарий головного мозга, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

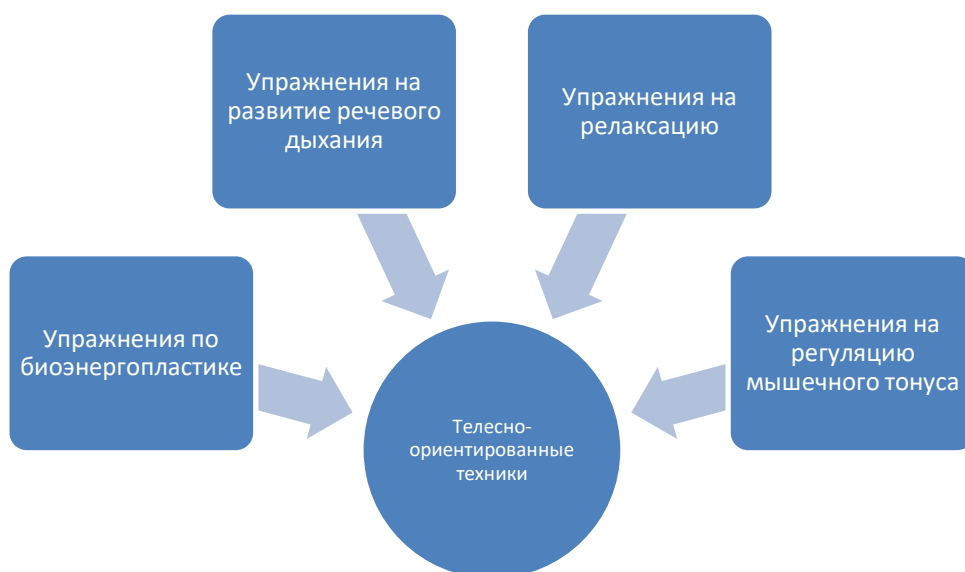
Цель данной методической разработки:

- развитие психомоторных и речедвигательных функций посредством телесно-ориентированной технологии.

Задачи методической разработки:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через развитие дыхательной системы, мелкой моторики, общей координации движений, произвольной регуляции движения;
2. Формирование артикуляционной моторики и развитие речевого аппарата посредством сопряженной гимнастики;
3. Расширение представлений детей о своём теле;
4. Снятие мышечного напряжения;
5. Повышение сенсорной чувствительности.

Телесно - ориентированные техники состоят из:



Методическая разработка основана на:

- тесном взаимодействии (ученик - логопед - педагог - родитель);
- комплексном взаимодействии на ребёнка в течении всего дня (как на индивидуальных коррекционных занятиях, так и при организации коррекционного часа, при выполнении домашних заданий).

Систематичность, последовательность действий всех участников воспитательно-образовательного процесса (детей, педагогов, родителей) направлена на :

- развитие способности ребёнка контролировать свои телесные проявления;
- облегчение постановки и введения звуков в самостоятельную речь;
- формирование у детей положительных эмоций и заинтересованности;
- преодоление мышечных зажимов;
- овладение универсальными предпосылками к учебной деятельности: умением работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- повышение двигательной активности у дошкольников.

Данная методическая разработка интересна тем, что каждый комплекс упражнений подчинен конкретному, нарушенному звуку, над которым в данный момент работают логопед и воспитатели группы. Поэтому, данные комплексы лучше всего использовать на коррекционном часе, во второй половине дня, когда

воспитатели работают индивидуально, либо с подгруппой детей. Кратность повторения каждого упражнения зависит от индивидуальных особенностей детей, но не больше 3-4 раз.

Этапы работы:

1. Развитие артикуляционной моторики.

Чтобы повысить интерес к данному виду деятельности, я соединила ее с биоэнергопластикой. Это помогает больше заинтересовать детей, поддерживать положительные эмоции.

В начале учебного года, когда проводится обследование у детей артикуляционного аппарата, его подвижности и речевого развития, подбирается комплекс артикуляционных упражнений на те звуки, которые нарушены. Выполняя артикуляционные упражнения, сопровождаю гимнастику движениями ведущей руки. Пока рука ребёнка в упражнениях не участвует. В дальнейшем, выполняем артикуляционную гимнастику с подключением ведущей руки ребёнка. Логопед выполняет упражнение также вместе с ребенком, сопровождая упражнения показом кисти ведущей руки. Постепенно подключаются обе руки ребенка.

2. Развитие речевого дыхания.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания таких просодических функций как громкость речи, её ритмический рисунок. плавность и интонационная выразительность. Дошкольнику с нарушениями речи прежде всего необходимо развивать объём лёгких, формировать грудобрюшной тип дыхания, вырабатывать плавную длительную направленную воздушную струю, так как всё это является важнейшими составляющими работы по коррекции речевых нарушений.

3. Упражнения на релаксацию.

В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. В методической разработке используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Релаксационные упражнения развивают умения управлять своим телом, контролировать свои эмоции, чувства, ощущения, регулировать мышечный тонус, снимать мышечное напряжение.

4. Регуляция мышечного тонуса.

Опыт работы показывает, что у детей с тяжелыми речевыми нарушениями наблюдается повышение двигательной активности, эмоциональности,

преобладание процесса возбуждения над процессом торможения. При выполнении артикуляционных, дыхательных и пальчиковых упражнений, при постановке звуков у них возникает напряженность мышц в артикуляционном аппарате, области шеи, плеч, грудной клетки. перевозбуждение их нервной системы при любых эмоциональных перегрузках оказывает влияние на слабую нервную систему и создает определенные трудности в коррекционном процессе. Поскольку мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления речи. Спокойное положение для них трудновыполнимо. Характерны навязчивые движения: дети теребят пуговицы, края одежды, носовой платок, покачивают туловищем, рукой, подёргивают плечом, притоптывают ногой. Данные упражнения направлены на умение концентрировать внимание на заданных группах мышц, сравнивать мышечные ощущения и управлять ими. Дети учатся управлять собой, своим телом, достигать мышечного расслабления и концентрации внимания.

При реализации методической разработки учитываются:

- рекомендации учителя-логопеда по выполнению комплекса телесно-ориентированной техники;
- возрастные особенности детей;
- особенности эмоционального и физического развития;

Ожидаемые результаты:

- разовьются общая, мелкая моторика и координация движений;
- сформируются двигательные умения и навыки;
- сформируются правильное речевое дыхание и артикуляционный праксис;
- повысится уровень коррекции звукопроизношения;
- повысится детская мотивация к исправлению речевых нарушений;
- повысится качество коррекционно-развивающей работы.

Работа над гласными звуками

Комплекс № 1

1. Дыхательное упражнение

"Цветок распускается" — [а]. Исходное положение –стоя, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх –вдох. Руки через стороны вниз, поем: "А-а-а – выдох."

2. Сопряженная гимнастика.

"Окошко" - И.П. Кисти рук ладонями вниз, на каждой четыре пальца сомкнуты, большой палец прижат к указательному снизу (ладонь при этом принимает форму, похожую на крышку домика). На счет "раз" рот открывается примерно на ширину двух пальцев, язык лежит свободно, кончик - у нижних передних зубов, губы сохраняют округлую форму. Когда рот открывается, на каждой руке большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх. На счет "два" фиксируется открытое положение рта и "Открытое" положение ладоней. На счет "три" - возврат в И. П.

3. Упражнение на релаксацию

Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5-10 сек., уронить расслаблено голову вперед.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Снеговик" - И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

Комплекс № 2

1. Дыхательное упражнение

"Рубим дрова" – [у]. Исходное положение –стоя, руки опущены. Ноги шире плеч. Прямые руки вверх – вдох. Наклон – поем: "У-у-у".

2. Сопряженная гимнастика.

И.П. руки опущены вниз. На счет "раз" щеки одновременно втягиваются в ротовую полость. Ладони соединяются на уровне груди, как при хлопке, но без

звука, не хлопая. На счет "два" возвратиться в И. П. (втягивание щек в ротовую полость между зубами)

3. Упражнения на релаксацию

Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Цветочек" - сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

Комплекс № 3

1. Дыхательное упражнение

"Пускаем облачко" – [о]. Исходное положение – стоя, руки опущены. Руки в стороны – вдох. Руки соединяются, кисти складываются. Изображая букву О продвигаются вперед – выдох.

2. Сопряженная гимнастика.

И. П. Кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" щеки одновременно надуваются. Пальцы обеих рук сжимаются в кулаки. На счет "два" щеки одновременно сдуваются. (следить, чтобы щеки не втягивались) Возвратиться в И.П.

3. Упражнение на релаксацию.

Плотно сомкнуть веки на 5-10 сек.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Кулачки" - ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

Комплекс № 4

1. Дыхательное упражнение

"Поймай лучик" [и]. Исходное положение – стоя, руки опущены – вдох. Руки плавно поднимаются вверх – выдох: "И-и-и".

2. Сопряженная гимнастика.

И.П. Кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" губы растягиваются в стороны, показывая зубы, пальцы врозь. На счет "два" возвращаются в И.П.

3. Упражнение на релаксацию

Плотно сжать губы на 5-10 сек.

4. . Регуляция мышечного тонуса

"Холодно – жарко" - по команде "холодно" дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде "жарко" дети расслабляются.

Комплекс № 5

1. Дыхательное упражнение

"Держим большой мяч" – [э]. Исходное положение – стоя, руки опущены. Руки в стороны – вдох. Руки перед грудью – выдох: "Э-э-э".

2. Сопряженная гимнастика.

"Расчёсочка" - и.п. кисти рук ладонями вверх. Нижние зубы касаются внешней стороны верхней губы и легко почёсывают её. Кисти рук (ладонями вверх) неподвижны, пальцы рук сгибаются - разгибаются. Затем такое же движение делают верхние зубы, касаясь нижней губы. Пальцами рук выполняют те же движения, но ладонями вниз.

3. Упражнение на релаксацию.

"Рыбки и водоросли" - упражнения со сменой ролей: плавные, легкие движения водорослей – на месте, а рыб – с передвижением в "воде".

4. Регуляция мышечного тонуса

Напрягите правую руку. Полностью – от плеча до пальцев. Расслабьте ее. Напрягите левую руку. Расслабьте ее. Молодцы!

Работа над свистящими звуками

Комплекс № 1

1. Дыхательное упражнение

"Подуем на пальчик" - улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу. Затем подуть по широкому языку на пальчик. Пальчик держать в вертикальном положении около кончика языка. (губы должны быть в улыбке)

2. Сопряженная гимнастика.

"Качели" - и.п. рот открыт, язык лежит у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" язык поднимается за верхние зубы. На счет "два" язык опускается в и.п. Синхронно выполняются движения ладонями вверх, вниз.

3. Упражнение на релаксацию.

"Лимон" - Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Фонари" - по команде взрослого "Вечер" дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды "Утро", по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

Комплекс № 2

1. Дыхательное упражнение

"Подуем в бутылочку" - улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, поднести горлышко пузырька к кончику языка и дуть в бутылочку. При правильном попадании в него воздушной струи пузырек издает свистящий звук. (пузырёк должен быть чистым и индивидуальным)

2. Сопряженная гимнастика.

"Лопатка" - рот приоткрыт, губы в улыбке, зубы видны, язык у нижних резцов, руки внизу. На счет "раз" широкий, ненапряженный язык кладется на нижнюю губу, как лопатка, и удерживается в спокойном положении. На счет "два" - вернуться в и.п. Когда язык высовывается, руки поднимаются на уровень груди

(ладонями вниз параллельно полу или столу) и две ладони соприкасаются (широкая лопатка), язык убирается - руки опускаются.

3. Упражнение на релаксацию

"Палуба" - представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться!

4. Регуляция мышечного тонуса

"Кулачок-Ладонка" - и.п. стоя, руки опущены вниз. По команде взрослого сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

Комплекс № 3

1. Дыхательное упражнение

"Сдуй снежинку" - улыбнуться, немного высунуть язык и положить широкий язык на нижнюю губу. Сделать вдох и, как бы произнося долгий звук [Ф-Ф-Ф], сдуть "снежинку" (ватный комочек) с ладони. Повтори несколько раз, постепенно отводя ладонь со "снежинкой" на все большее расстояние.

2. Сопряженная гимнастика.

"Иголочка" - и.п. рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. Пальцы рук сжаты в кулак. На счет "раз" высунуть язык, напрячь его и сделать узким так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке. На счет "два" - вернуться в и.п. Когда язык высовывается, пальцы распрямляются, ладони параллельно полу (столу).

3. Упражнение на релаксацию

"Слон" - поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Замочек" - дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого "Замочек закрылся" дети с силой сжимают кисти рук, по команде "Замочек открылся" — спокойно опускают руки на колени.

Комплекс № 4

1. Дыхательное упражнение

"Волна" - длинную и узкую полоску бумаги приклеиваем одним концом к языку и держим его тоже между губ, начинаем дуть, если воздух идет посередине желобка, то полоска начинает играть волнами. Другой, свободный конец можно поддержать ладошкой в горизонтальном положении.

2. Сопряженная гимнастика.

"Заборчик" - И.П. Кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" губы растягиваются в стороны, показывая зубы, пальцы врозь. На счет "два" возвращаются в И.П.

3. Упражнение на релаксацию

"Загораем" - сидя, выпрямить ноги с напряжением (потягивание как на пляже под солнцем) и затем расслабить.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Носок - пятка" - дети сидят на стульчиках, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед то левую, то правую ногу, ставя ее на пятку, сильно согнув в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

Комплекс № 5

1. Дыхательное упражнение

"Насос" - дети стоят лицом к педагогу. Возьмите в руки насосы, будем накачивать шины: с-с-с! с-с-с! с-с-с! Дети по очереди, а потом вместе "накачивают шины", имитируя руками действия с насосом. Нельзя торопиться и поднимать плечи. Звук "с" произносим длительно, на выдохе.

2. Сопряженная гимнастика

"Маятник" - и.п. рот полуоткрыт, язык лежит плоско, у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз параллельны столу, пальцы вместе. На счет "раз" коснуться кончиком языка левого уголка губ. На счет "два" - правого уголка губ. Движение кистей рук синхронно с движением языка (влево - вправо).

3. Упражнение на релаксацию

"Сосулька" - детям предлагается представить, что они – сосульки. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемые ими сосульки начинают медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

4. Регуляция мышечного тонуса

Шея. На ней держится голова. Поворачивая шею, мы можем видеть даже то, что находится почти за спиной. Наклоните голову вниз и почувствуйте, как тянутся мышцы шеи. Поднимите голову. Расслабьте мышцы шеи. Теперь поднимите голову вверх как можно выше. Чувствуете, как напрягаются передние мышцы шеи. А теперь опустите голову, расслабьте мышцы шеи.

Работа над шипящими звуками

Комплекс № 1

1. Дыхательное упражнение

"Загони мяч в ворота" - вытянуть губы трубочкой и с силой дуть на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

2. Сопряженная гимнастика.

"Дудочка" - и.п. кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" губы вытягиваются вперед, все пальцы собраны в щепоть. На счет "два" вернуться в и.п.

3. Упражнение на релаксацию

"Дерево" - стоя или сидя за столом, дети поднимают руки в стороны, затем вверх. Деревья прямые, ровные. Подул ветерок, ветки качаются, затем ветер усиливается, руки наклоняются все больше. Постепенно ветер стихает, руки опускаются вниз, дети расслабляются и отдыхают.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Штанга" - сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. "Бросить штангу" — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

Комплекс № 2

1. Дыхательное упражнение

"Фокус" - открыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу так, чтобы боковые края были прижаты к верхней губе, а посередине языка был желобок. Ребёнок дует посередине языка вверх на кончик носа и сдувает с него кусочек ватки.

2. Сопряженная гимнастика

"Трубочка" - и.п. язык лежит у нижних резцов, рот открыт. Кисти рук параллельны полу, ладони вверх. На счет "раз" высунуть широкий язык. На счет "два" боковые края языка загнуть вверх. На счет "три" сделать язык широким. На счет "четыре" язык убрать. Когда боковые края сгибаются, ладошки складываются "ковшиком", язык широкий - ладони ровные.

3. Упражнение на релаксацию

" Незнайка" - поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их).

4. Регуляция мышечного тонуса

" Неваяшка" - в положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10—15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

Комплекс № 3

1. Дыхательное упражнение

"Остуди чай" - слегка приоткрыть рот, установить язык в форме чашечки за верхние зубы и, удерживая в этом положении, подуть вверх . (остуди чай, он очень горячий)

2. Сопряженная гимнастика

"Качели" - и.п. рот открыт, язык лежит у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" язык поднимается за верхние зубы. На счет "два" язык опускается в и.п. Синхронно выполняются движения ладонями вверх, вниз.

3. Упражнение на релаксацию

"Клякса" - представить, что ты - клякса, растекаешься по полу, все твои мышцы расслабляются. Но вот ты начинаешь высыхать, медленно пятно краски уменьшается, ты медленно подтягиваешь руки, ноги, садишься (на полу). И снова ты – это ты, стоишь рядом с друзьями.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Кукла устала" -глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Комплекс № 4

1. Дыхательное упражнение

"Надуй шар" - встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет "раз, два" — сделать глубокий вдох через рот. На счет "три, четыре" — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

2. Сопряженная гимнастика

"Маляр" - и.п. рот полуоткрыт, язык у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз параллельны столу. На счет "раз" высунуть язык. На счет "два" облизать верхнюю губу по кругу. На счет "три" облизать нижнюю губу по кругу. На счет "четыре" язык убрать, рот закрыть. Упражнение выполняется по часовой и против часовой стрелки. Кистями рук выполняются круговые движения, синхронные с движениями языка.

3. Упражнение на релаксацию

"Солнечный зайчик" - ребенок должен представить, что лучик солнца "гуляет" по его личику. Сначала яркий "зайчик" прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этому игривого "зайчика" малышу нужно ласково погладить.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Надуем шарик" - надуть щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

Комплекс № 5

1. Дыхательное упражнение

"Греем руки" - ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.

2. Сопряженная гимнастика

"Окошко" - И.П. Кисти рук ладонями вниз, на каждой четыре пальца сомкнуты, большой палец прижат к указательному снизу (ладонь при этом принимает форму, похожую на крышку домика). На счет "раз" рот открывается примерно на ширину двух пальцев, язык лежит свободно, кончик - у нижних передних зубов, губы сохраняют округлую форму. Когда рот открывается, на каждой руке большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх. На счет "два" фиксируется открытое положение рта и "Открытое" положение ладоней. На счет "три" - возврат в И. П.

3. Упражнение на релаксацию

"Воздушный шар" - В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Ребёнку предлагается представить, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отверстие. Следует медленно выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.

4. Регуляция мышечного тонуса

«Замри» - дети перемещаются по комнате. По команде педагога «Замри» все должны остановиться в той позе, в которой их застала команда, и не шевелиться. Повторить несколько раз.

Работа над сонорными звуками

Комплекс № 1

1. Дыхательное упражнение

"Длинный язык" - упражнение выполняется строго под контролем взрослого. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу. Полоска кальки укладывается на язык вдоль его средней линии на глубину 2-3 см. Полоска прилипает к влажному языку. Ребёнок дует на полоску, она вибрирует и издаёт звук, похожий на рычание.

2. Сопряженная гимнастика

"Окошко" - И.П. Кисти рук ладонями вниз, на каждой четыре пальца сомкнуты, большой палец прижат к указательному снизу (ладонь при этом принимает форму, похожую на крышку домика). На счет "раз" рот открывается примерно на ширину двух пальцев, язык лежит свободно, кончик - у нижних передних зубов, губы сохраняют округлую форму. Когда рот открывается, на каждой руке большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх. На счет "два" фиксируется открытое положение рта и "Открытое" положение ладоней. На счет "три" - возврат в И. П.

3. Упражнение на релаксацию

"Улыбка" - Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

4. Регуляция мышечного тонуса

"Хлопки" - дети идут по кругу. На один хлопок педагога они изображают аиста (стойка на одной ноге); на два хлопка – лягушку (сидя на корточках с упором рук о пол, продвигаются вперед прыжками); на три хлопка – рака (повернувшись спиной, продолжают движение спиной вперед).

Комплекс № 2

1. Дыхательное упражнение

"Фокус" - открыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу так, чтобы боковые края были прижаты к верхней губе, а посередине языка был желобок. Ребёнок дует посередине языка вверх на кончик носа и сдувает с него кусочек ватки.

2.Сопряженная гимнастика

"Поехали на лошадке" - и.п. рот приоткрыт, губы в улыбке. При выполнении упражнения щёлкать кончиком языка, челюсть не двигается. Синхронно производят щелчки большим и безымянным пальцами на каждой руке.

3.Упражнение на релаксацию

"Пчелка" - Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

4. Регуляция мышечного тонуса

"Черепаша сидит в домике" - сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. А теперь расслабьте все тело – вы в безопасности.

Комплекс № 3

1.Дыхательное упражнение

"Останови лошадку" - улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка у неба. "Останови лошадку!" - дети произносят: "Тпру-у-у!", губы при этом вибрируют.

2.Сопряженная гимнастика

"Барабанщик" - и.п. указательные пальцы рук вытянуты, а остальные сжаты в кулак. На счет "раз" приоткрыть рот. На счет "два" поднять язык к нёбу и "барабанить" по альвеолам, издавая звук д-д-д (количество звуков регулирует педагог). Должны быть только движения языка. Нижняя челюсть неподвижна. Во время произнесения звука д дети делают движения, имитирующие игру на барабане.

3. Упражнение на релаксацию

"Бабочка" - Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

4. Регуляция мышечного тонуса

"Черепаха вылезает наружу" - Черепахе надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните и вы левую руку, напрягите ее, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы сделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепаха решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление?! Вытяните правую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и вся черепашка оказалась снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен.

Комплекс № 4

1. Дыхательное упражнение

"Клубочек" - ребёнок свободно держит в кулаке одной руки клубочек, а пальцами другой руки вытягивает из него нитку. Нитка вытягивается только тогда, когда длинно и протяжно произносится звук **р**. Если ребёнок замолкает, делает вдох, то клубочек в руке зажимается и нитка не вытягивается. Движения руки, вытягивающей нитку, плавное и размашистое. На начальном этапе клубок может держать педагог, а ребёнок произносит "р-р-р" и вытягивает нитку.

2. Сопряженная гимнастика

"Качели" - и.п. рот открыт, язык лежит у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз. На счет "раз" язык поднимается за верхние зубы. На счет "два" язык опускается в и.п. Синхронно выполняются движения ладонями вверх, вниз.

3. Упражнение на релаксацию

"Качели" - Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

4.Регуляция мышечного тонуса

"Слушай и выполняй" - Сядьте, закройте глаза. Почувствуйте пальцы ног. Напрягите пальцы правой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите правую ногу и держите так, а теперь расслабьте. Напрягите пальцы левой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите левую ногу и держите так, а теперь расслабьте ее. Сделайте вдох и напрягите мышцы живота, выдохните и расслабьте мышцы.

Комплекс № 5

1.Дыхательное упражнение

"Будильник" - дети ложатся спать на ковер. Один ребёнок - "будильник". Педагог говорит, в котором часу надо детей разбудить, и начинает медленно считать. Когда он произносит назначенное для подъёма время, "будильник" начинает трещать: "Р-р-р!" Дети встают.

2.Сопряженная гимнастика

"Иголочка" - и.п. рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. Пальцы рук сжаты в кулак. На счет "раз" высунуть язык, напрячь его и сделать узким так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке. На счет "два" вернуться в и.п. Когда язык высовывается, пальцы распрямляются, ладони параллельно полу (столу).

3. Упражнение на релаксацию

"Ленивая кошечка"- поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз.

4. Регуляция мышечного тонуса

"Слушай и выполняй" - поднимите плечи к голове, почувствуйте, как они напряглись. Когда нам страшно, мы так и делаем – прячем голову, напрягая мышцы плеч. Но когда страх проходит, мышцы необходимо расслабить, дать им возможность отдохнуть. Опустите плечи, расслабьте их.

Фотоматериал по реализации авторской разработки









Методическое сопровождение

1. Воробьёва Т.А. Дыхание и речь. - Санкт-Петербург, 2014.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). М., 2014.
3. Лазаренко О.И. Артикуляционно-пальчиковая гимнастика. М., 2019.
4. Бушлякова Р.Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. - Санкт-Петербург, 2011.

