

Логопедические игры

«Запоминай-ка»

Цели:

- Актуализация словарного запаса по пройденным лексическим темам.
- Развитие навыков понятийного обобщения.
- Развитие слухо – речевой памяти.
- Закрепление слухо – произносительной дифференциации свистящих звуков.

Оборудование: карточка с рядами слов (для логопеда)

Описание:

Взрослый произносит ряды слов и даёт задание ребёнку на запоминание слов определённой тематики. Образец: «Я буду называть разные слова, вам надо запомнить только названия птиц».

Только птиц: аист, стрекоза, сова, снегирь, кузнечик, сокол.

Только диких зверей: барсук, овца, слон, ослик, лиса.

Только овощи: свёкла, ананас, капуста, кукуруза, редис.

Только обувь: сапожки, носки, сандалии, кроссовки, колготки.

Только мебель: подоконник, сервант, стол, кресло, порог.

Только посуда: блюдо, скатерть, кастрюля, сковорода, салфетка.

Только транспорт: автобус, колесо, самосвал, такси, скамейка.

«Путаница»

Цели:

- Развитие навыков словесно – логического мышления.
- Активизация умений правильного согласования прилагательных с существительными в Именительном падеже.

Оборудование: карточки с 2-мя вариантами словосочетаний (правильных и ошибочных) для логопеда. При необходимости можно использовать картинки из предложенных словосочетаний (цапля, блюдо, козленок, капля и т.д.)

Описание:

Взрослый зачитывает правильный вариант словосочетаний, ребёнок их повторяет. Затем, зачитываются словосочетания, в которых сознательно допущена ошибка. Ребёнок находит ошибку и подбирает правильную пару к каждому словосочетанию.

Правильный вариант: длинноногая цапля, желтый цыплёнок, хрустящая вафля, круглый блинчик, весёлый козлёнок, дождевая капля, спелая слива, стеклянное блюдо, сладкое суфле.

«Путаница»: длинноногая вафля, хрустящая цапля, жёлтый козлёнок, весёлый блинчик, круглый цыплёнок, дождевая слива, спелая капля, сладкое блюдо, стеклянное суфле.

«Смысловые пары»

Цели:

- Развитие навыков словесно-логического мышления.
- Закрепление обобщающих функций слов.

Описание: Взрослый предлагает ребёнку пару слов, связанных определёнными смысловыми отношениями (например: часть – целое, действие – результат и т.д.) Затем ребёнку предлагается подобрать слово –

пару к слову - стимулу (например: собака – будка, птица - ...). При этом, характер смысловых связей является типовым для обеих пар слов. Если ребёнок затрудняется подобрать пару, необходимо составить предложение со словами из первой пары и, проанализировав их отношения, задать уточняющий вопрос ко второму слову. Например: собака живёт в будке; будка – домик для собачки. Как называется домик для птицы?

Смысловые пары:

Самолёт – пилот, поезд - ..., курица – цыплёнок, овечка - ..., пальто – пуговка, ботинок - ..., ножки – сапожки, ручки - ..., птица – пёрышки, кошка - ..., заяц – морковка, корова - ..., кораблик – причал, автобус - ..., мышка – норка, белка - ..., ножницы – бумага, молоток - ..., цветы – ваза, суп - ..., малыш – коляска, кенгурёнок - ..., кондитер – пирожные, художник -..., волосы – заколочка, пальчик - ...

«Три медведя»

Цели:

-Развитие звуко – высотной модуляции голоса.

-Закрепление умений вопросительного интонирования высказываний.

Описание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить сказку "Три медведя". Затем, меняя высоту голоса, просит отгадать, кто говорит: Михайло Иванович (низкий голос), Настасья Петровна (голос средней высоты) и Мишутка (высокий голос). Одна и та же реплика произносится поочередно различным по высоте голосом, в 3-х вариантах:

-Кто сидел на моем стуле?

-Кто ел из моей чашки?

-Кто спал на моей постели?

-Кто же был в нашем доме?

«Шумные коробочки»

Цели:

- Развитие слухового внимания и памяти.

- Формирование навыков дифференциации неречевых звуков.

Оборудование: одинаковые металлические баночки (из- под леденцов, крема и т.п.), наполненные сыпучими продуктами с частицами разной величины (манная и гречневая крупа, горох, фасоль и др.).

Описание: Ребенку сначала предлагается внимательно послушать и запомнить звучание каждого сыпучего продукта в металлической коробочке (при ее встряхивании). Потом, по очереди встряхивая коробочки, взрослый каждый раз просит ребенка отгадать, что в коробочке. Т.к. звуковые различия незначительны, количество банок ограничивается вначале тремя, после чего медленно увеличивается, при постоянном сравнении акустических восприятий.

«Узнай, что звенит (гремит)?»

Цели:

- Развитие слухового внимания и памяти.

-Формирование навыков дифференциации неречевых звуков.

Оборудование: бубен, губная гармошка, колокольчик, погремушка и т.п.

Описание: Взрослый предлагает ребенку послушать и запомнить звучание каждого предмета. Затем ребенок должен только на слух, без зрительной опоры (ребенок отворачивается, или игрушки закрываются ширмой) определить, что звучит.

Название каждого звучащего предмета проговаривается.

Количество звучащих игрушек увеличивается постепенно, с трех до пяти.

Упражнение проводится до достижения стойкого различения громких и контрастных звуков.

«Угадай, кто позвал?»

Цели:

- Развитие слухового внимания;

- Развитие навыков дифференциации речевых звуков по тембру голоса.

Описание: Взрослый предлагает ребенку отвернуться и догадаться, кто из детей (если игра происходит в группе) или кто-то из родных (если играют дома) позвал его.

Вначале ребенка зовут по имени, затем (для усложнения) произносят которое «АУ».

«Близко-далеко»

Цели:

- Закрепление представлений о взаимосвязи громкости звука с удаленностью/приближенностью объекта (источника звука)

- Развитие навыков силовой модуляции голоса.

- Активизация глагольного словаря по темам «Животные», «Птицы».

Описание: Взрослый предлагает ребенку определить, далеко или близко находится звучащий объект, а затем воспроизвести звукокомплексы различным по силе голосом (громко, тихо)

Кричат дети: АУ (громко) АУ (тихо)

Лает собака АВ (громко) АВ-АВ (тихо)

Мяучит кошка

Мычит корова

Поет петух

Кудахчет курица

Квакают лягушки

Каркает ворона

Блеет овечка.

«Рифмы»

Цели:

- Развитие слухо-речевой памяти.

- Формирование навыков анализа ритмического рисунка слов (методом соотнесения).

Описание: Взрослый не торопясь, внятно, произносит три слова и просит ребенка повторить их. Затем взрослый называет ряд слов, среди которых надо найти слово/слова, рифмующееся (рифмующиеся) с третьим словом из запомненного ряда.

Мак-дом-ветка

(слова для сравнения: сетка, ком, бак, метка, клетка)

совок - вагон - гном

(дом, лимон, каток, бидон, лом, сом, загон, моток)

калитка - дом - каток

(улитка, гном, платок, листок, ком)

при трудностях удержания в памяти трех исходных слов можно схематически нарисовать предметы на листке бумаги.

«Четвертый лишний»

Цели:

- Развитие навыков слуховой дифференциации длинных и коротких слов.
- Развитие слухо – речевую память.

Описание: Из каждых четырех названных взрослым слов, ребенок должен выбрать слово, которое по звуковому составу не похоже на остальные три:

Мак - бак - так - банан

Сом - ком - индюк - дом

Лимон - вагон - кот - бутон

Мак - бак - веник - рак

Совок - гном - венок - каток

Пятка - ватка - лимон - кадка

Ветка - диван - клетка - сетка

«Сочинитель»

Цели:

- Развитие навыков рифмовки слов.
- Развитие слухового внимания и памяти.

Описание: Взрослый читает двустишие с пропущенным последним словом и просит ребенка подобрать слово в рифму.

Доски на гору везем,
Будем строить новый... (дом)

Здесь красивое местечко,
Протекает мимо... (речка)

Шел по лесу шустрый мишка,
На него свалилась... (шишка)

Как-то вечером две мышки,
Унесли у Пети... (книжки)

Мама милой дочке Оле
Суп сварила из (фасоли)

Мы собирали васильки,
На головах у нас... (венки)

Сшил себе котенок тапки,
Чтоб зимой не мерзли (лапки)

Говорят, один чудак
В речке выловил башмак
Но, зато ему потом
На крючок попался... (сом)

«Озорные мышки» (Слоговой синтез)

Цели:

Формирование умений анализа и синтеза звуко – слогового состава слов.
Оптимизация слухо-речевой памяти.

Описание:

Игра предваряется чтением стихотворения (взрослым ребёнку).

*В грамоту мышки дружно играли:
Картинки смотрели, все буквы назвали,
Отгрызли кусочек от каждого слова.
Слова – горько плачут.
Составим их снова!*

Задание/Инструкция: Мышки отгрызли и утащили слог «са» из всех слов.
Сейчас я назову тебе оставшиеся кусочки слов. Добавь к каждому кусочку слог «СОК», чтобы кусочки снова превратились в слова. Назови слово целиком.

Слова: ПЕ (СОК), НО(СОК), ЛЕ(СОК), ПОЯ(СОК), ГОЛО(СОК), КОЛО(СОК).

Вариант игры для синтеза слов со слогом «РА»

Слова: ИГ(РА), НО(РА), ГО(РА), ЖА(РА), ШКУ(РА), КАНУ(РА).

Вариант игры для синтеза слов со слогом «ЗА»

Слова: КО(ЗА), ВА(ЗА), РО(ЗА), СТРЕКО(ЗА), ГРО(ЗА), СЛЕ(ЗА), МИМО(ЗА)

Звуковой анализ слова (1)

Цели:

- Развитие фонематического анализа (выделение звука из слов).
- Развитие навыков позиционного звукового анализа слова.

Описание: Определить первый звук в словах. Выделить звук, голосом, «нажать» на него.

Малина, монета, магнит, маска, маки, море, музыка.

Определить есть звук **М** в слове, или нет (хлопнуть в ладоши, если в слове слышится звук):

Маска, рука, море, музыка, мука, пар, ракета, паста, зима, лимон, замок, вата, вагон, яма, март, цыпленок, коза.

Определить, где слышится звук **М** – в начале, середине или конце слова:

Монета, маска, дом, шлем, гном, лимон, комната, зима, гамак, сом, комок, маяк. мыло, крем, лом, лямка, сумка, мука, море.

Определить, в каком из двух (первом или втором) слов слышится звук **М**:

Калина-малина, море-горе, мох-пух, мухи - сухо,
раки-маки, монета-ракета, мука-рука, магазин-бензин, мыло-шило.

Звуковой анализ слова (2)

Цели:

- Развитие фонематический анализ (выделение звука из слов)

- Развитие навыка фонематического анализа на материале коротких текстов.

Описание: Взрослый называет слова и просит ребенка определить первый звук в каждом слове. В задании 2 взрослый читает рассказ, ребенок запоминает слова с заданным звуком.

1. Определить первый звук в словах:

Оля, иволга, аист, утка, ослик, этаж, автобус, обруч, улитка, абрикос, индюк.

2. Прослушать рассказ и запомнить слова со звуком Р:

Рома и Вова пошли на озеро ловить рыбу. Они поймали пять карасей и двух раков. Скоро подул ветер, и сбежались тучи. Послышались раскаты грома. Мальчики поспешили к дому.

П а л ь ч и к о в а я г и м н а с т и к а д л я д е т е й в с т и х а х .

Пальчиковая гимнастика в стихах и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребенка больше нечем занять (например, в дороге или в очереди).

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием руки и пальцев типа нашей «Сороки-белобоки» помогают найти гармонию в тандеме тело-разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного – положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

П р о с т ы е п р а в и л а и г р ы

1. Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).
2. Обязательно чередуйте три типа движений:
сжатие;
растяжение;
расслабление.

Как еще активизировать пальчики

1. Дайте газету, листы бумаги – пусть рвет (только следите, чтоб в рот не отправлял эти «откуски»).
2. Нанижите на крепкую нитку крупные пуговицы – пусть перебирает.
3. Дайте деревянные бусы, счеты, пирамидки.
4. Нарисуйте на пластмассовых пробках мордочки, наденьте на пальцы. У вас получится пальчиковый театр.

Это только малая толика тех игр и занятий, которыми можно увлечь ребенка с пользой провести время.

Несколько упражнений пальчиковой гимнастики для детей в стихах!

Д о м

Я хочу построить дом,
(Руки сложить домиком, и поднять над головой)
Чтоб окошко было в нём,
(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)
Чтоб у дома дверь была,
(Ладони рук соединяем вместе вертикально)
Рядом чтоб сосна росла.
(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
Солнце было, дождик шёл,
(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)
И тюльпан в саду расцвёл!
(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоны тюльпана")

Д р у з ь я - с а д о в о д ы

Палец толстый и большой
В сад за сливами пошёл.
(Ладонка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)
Указательный с порога
Указал ему дорогу.
(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")

Средний палец самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем"
его. При этом нужно стараться не сгибать
указательный и большой пальцы)
Безымянный подбирает,
(Отгибаем также безымянный, постараться не
шевелить предыдущими пальчиками)
А мизинчик-господинчик
В землю косточки бросает!
(Отгибаем мизинчик)

К о р а б л и к

По реке плывёт кораблик,
(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу,
верхние открыты - показываем "кораблик")
Он плывёт издалека,
(Приставляем горизонтально левую руку к глазам -
"смотрим вдаль")
На кораблике четыре очень храбрых моряка.
(Показать 4 пальца)
У них ушки на макушке,
(Приставляем обе ладошки к своим ушам)
У них длинные хвосты,
(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и
далее медленно разводим руки в стороны)
И страшным им только кошки, только кошки да коты!
(Показываем две открытые от себя ладошки, затем
пальчики слегка сгибаем - получают "коготки")
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:
- Что за моряки были на кораблике?
Ответ: мышки

Л о д о ч к а

Две ладошки прижму,
И по морю поплыву.
(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не
соединяя большие пальцы)
Две ладошки, друзья,
Это лодочка моя.
(Делать волнообразные движения руками - "лодочка
плывёт")
Паруса подниму,
(У соединенных вместе рук в форме "лодочки"
поднять вверх большие пальцы)
Синим морем поплыву.
(Продолжить волнообразные движения руками -
"лодочкой")
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там.
(Полностью соединить друг с другом две ладошки
для имитации рыбок и снова волнообразные
движения - "рыбки плывут")

М ы ш к а

Мышка в норку пробралась,
(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)
На замочек заперлась.
(Слегка покачиваем скрещенными в замок
пальчиками)
В дырочку она глядит,
(Делаем пальчиками колечко)
На заборе кот сидит!
(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим
пальчиками)

Апельсин

(Рука сжата в кулачок)
Мы делили апельсин.
(Крутим кулачком вправо-влево)
Много нас, а он один!
(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в
кулачок, начиная с большого)
Эта долька для ежа,
(Разгибаем указательный пальчик)
Эта долька для чижа,
(Разгибаем средний пальчик)
Эта долька для утят,
(Разгибаем безымянный пальчик)
Эта долька для котят,
(Разгибаем мизинчик)
Эта долька для бобра,
(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)
Ну, а волку - кожура.
(Двумя руками показываем волчью пасть)
Он сердит на нас - беда!
(Складываем руки домиком)
В домик прячемся - сюда!

Шарик

(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их
медленно разводить)
Надуваем быстро шарик.
(Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с
другом - шарик надут)
Он становится большой.
(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)
Вдруг шар лопнул,
воздух вышел -
(Смыкаем вместе пальчики)
Стал он тонкий и худой!

Летела сова

(Машем руками)
Летела сова,
Весёлая голова.
Летела-летела,
(Кладём руки на голову)
На головку села.
Села, посидела,

Головой повертела
(Снова машем руками)
И опять полетела.

Пятачок

(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)
Поросенок Пятачок
Отлежал себе бочок!
(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх - потягиваемся)
Встал на ножки,
Потянулся!
(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)
А потом присел,
Нагнулся!
(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)
И немножко поскакал,
И на месте пошагал.
(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)
А потом опять прилёг,-
Но уже на левый бок!

Белка

(В самом начале кулачек сжат)
Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки:
(По очереди разгибать все пальчики, начиная с большого)
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

Наша семья

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)
Этот пальчик большой -
Это папа дорогой.
Рядом с папой - наша мама.
Рядом с мамой - брат старшой.
Вслед за ним сестренка -
Милая девчонка.
И самый маленький крепыш -
Это славный наш малыш.

Зимняя прогулка

(Загибаем пальчики по одному)
Раз, два, три, четыре, пять
("Идём" по столу указательными и средними пальчиками)
Мы во двор пришли гулять.

("Лепим" комочек двумя ладонями)
Бабу снежную лепили,
(Крошащие движения всеми пальцами)
Птичек крошками кормили,
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
С горки мы потом катались,
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
А ещё в снегу валялись.
(Отряхиваем ладошки)
Все в снегу домой пришли.
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)
Съели суп и спать легли.

Паучок

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)
Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)
Дождик с неба вдруг полил,
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)
Паучков на землю смыл.
(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)
Солнце стало пригревать,
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)
Паучок ползёт опять,
("Паучки" ползают по голове.)
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.

Берёза

(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх)
Берёза моя, берёзонька.
(То же, но левой рукой)
Берёза моя кудрявая.
(подъём рук вверх, вдох)
Стоишь ты, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Посредь долинушки,
(подъём рук, вдох)
На тебе, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Листья зелёные,
(Подъём рук, вдох)
Под тобой, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Трава шёлковая,
(Подъём рук, вдох)
Вокруг тебя, берёзонька,

(Опустить руки, длительный выдох)

Девушки красные

Венки вяжут, плетут...

Рыбки

(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)

Пять маленьких рыбок играли в реке,

(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)

Лежало большое бревно на песке,

(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение.)

И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"

(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)

Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."

(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)

А третья сказала: "Мне хочется спать!"

(Быстро качаем ладонями – дрожь.)

Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.

(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)

А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"

(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – уходят.)

Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

Шла кукушка

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка,

(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,

(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол – бух!

(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

Полетело десять (девять, восемь) мух!

Пчёлки

(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка). На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".)

Домик маленький на ёлке,

Дом для пчёл, а где же пчёлки?

(Заглядываем в "улей".)

Надо в дом постучать,

(Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Я стучу, стучу по ёлке,

Где же, Где же эти пчёлки?
(Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)
Стали вдруг вылетать:
(Разводим руками, растопыриваем пальцы и
шевелим ими, пчёлки летают.)
Раз два, три, четыре, пять!

Напостой

Русская игра. Руки перед грудью, ладони сомкнуты.
Мизинцы – дети, говорят тоненьким голосом.
Безымянные пальцы – мама, говорит обычным
голосом. Средние пальцы – папа, говорит низким
голосом. Указательные пальцы – солдаты, говорят
басом. Скрещенные большие пальцы – порог избы.
(Ночь, избе все спят. Раздается стук.)
Солдаты: Тук-тук! (Указательные пальцы
постукивают друг о друга.)
Дети: Кто там? (Постукивают друг о друга мизинцы.)
Солдаты: Два солдата пришли переночевать!
(Постукивают указательные пальцы.)
Дети: Спросим у мамы. Мама! (Постукивают мизинцы.)
Мама: Что дети? (Постукивают безымянные.)
Дети: Два солдата пришли переночевать!
(Постукивают мизинцы.)
Мама: Спросите у папы. (Постукивают безымянные.)
Дети: Папа! (Постукивают мизинцы.)
Папа: Что, дети? (Постукивают средние пальцы.)
Дети: Два солдата пришли переночевать!
(Постукивают мизинцы.)
Папа: Впустите! (Постукивают средние пальцы.)
Дети: Входите! (Постукивают мизинцы.)
Солдаты: Ах, какая благодать, что пустили
переночевать! (Указательные пальцы "пляшут"
совершая перекрестные движения.)
Солдаты: Войдем! (Сомкнутые ладони
поворачиваются пальцами к груди. Затем следует
быстрый полуоборот рук так, чтобы
соприкоснулись тыльные стороны ладоней.)
(Руки вытягиваются вперед.)

Медузы

(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.)
Две огромные медузы
Прилепились пузом к пузу.
(После чего отрывают ладони друг от друга,
выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки
прижаты к пальцам правой.)
Выгнем щупальца сильнее –
Вот как гнуться мы умеем!

Ладушки ладошки

(Играя в эту пальчиковую игру можно проявить
фантазию. Выполняйте движения которые вам
подскажет сюжет стихотворения.)
Мыли мылом ручки.

Мыли мылом ножки.
Вот какие ладошки,
Ладошки ладошки!
Наварили кашки
Помешали ложкой.
Вот какие ладошки,
Ладошки ладошки!
Строили ладошки
Домик для матрешки.
Вот какие ладошки,
Ладошки ладошки!
Курочке Пеструшке
Накрошили крошек.
Вот какие ладошки,
Ладошки ладошки!
Хлопали ладошки
Танцевали ножки.
Вот какие ладошки,
Ладошки ладошки!
Прилегли ладошки
Отдохнуть немножко.
Вот какие ладошки,
Ладошки ладошки!

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

28

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

29

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва

Цель данной гимнастики: Научить детей правильно дышать через нос, рот, и при дыхании выполнять различные упражнения.

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

30

7. «Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

31

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть ниже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

32

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

33

Дети хлётко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

34

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

35

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

36

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

37

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

38

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).