

«Веселая разминка»

Методическая разработка по работе с детьми раннего возраста с ограниченными возможностями, имеющими тяжёлые нарушения речи

Логопедическая зарядка – это комплекс упражнений для развития мышц артикуляторного аппарата (губ, щёк, челюстей, языка, губ, нёба).

1. Артикуляционные упражнения для губ:

• **УЛЫБОЧКА**

Нужно растянуть сомкнутые губы в улыбке. Зубы не видны. Напряжение должно чувствоваться в углах рта.

Губки наши улыбнулись,
Сильно-сильно растянулись.

• **ТРУБОЧКА**

Собранные в трубочку губы вытягиваем вперед. Губы не округлены, а сомкнуты.

В трубочку тянулись губы,
Будто мы гудели в трубы.

• **УЛЫБОЧКА-ТРУБОЧКА**

Эта зарядка представляет собой чередование упражнений. В каждом положении нужно задержать губы на несколько секунд.

Улыбочка и трубочка.
Растянулись в дудочку.

• **ЗАБОРЧИК**

Зубы сомкнуты, губы растянуты в улыбке так, чтобы обнажить зубы.

Язык задумал убежать –
Нам нужно крепко зубки сжать.

Артикуляционные упражнения для язычка:

• **ЛОПАТОЧКА**

Рот открыт, расслабленный, широкий язычок лежит на нижней губе. Сильно высовывать язык не нужно. На губу кладем самый кончик. Если язычок «не хочет» расслабляться и лежать спокойно, можно пошлепать его верхней

губой, произнося «пя-пя-пя». Или слегка похлопать чайной ложечкой (палочкой от мороженого) – язычок расслабится.

Широкий, как лопатка, лежит наш язычок.
Он дремлет сладко-сладко, улегся – и молчок.

• ИГОЛОЧКА

Рот открыт, язычок узкий, напряженный, острый, как иголка, вытянут вперед. Как будто хочет кого-нибудь уколоть.

Язычок наш колкий,
Будто бы иголка.

• ЛОПАТОЧКА — ИГОЛОЧКА

Эта логопедическая зарядка представляет собой чередование упражнений. Язык меняет положение, не прячется в рот. Рот открыт.

Широкий и острый, как будто игла.
Поспал и напрягся – ну просто стрела.

• ЧАСИКИ

Рот приоткрыт, губы слегка растянуты в улыбке. Кончик узкого языка попеременно касается то одного, то другого угла рта. Упражнение проводится под слова «тик» – к одному уголку, «так» — к другому. Не допускайте, чтобы ребенок выполнял это упражнение быстро, без команды – в каждом уголке нужно задержать язык на несколько мгновений. Проводить языком по губам не нужно. Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась – работает только язык. Для этого попросите ребенка открыть рот сильнее.

Ходят часики «тик-так»,
Язычок умеет так.

• КАЧЕЛИ

Рот широко открыт. Напряженным языком тянемся к верхней губе (носу), затем к подбородку, высунув язык как можно сильнее. Если упражнение не получается, можно сначала тянуться к верхним зубам, затем нижним. Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась – работает только язык. Для этого попросите ребенка открыть рот сильнее.

Мы уселись на качели,
Вверх и вниз мы полетели.

• **ВАРЕНЬЕ**

Спросите ребенка, какое варенье (или что-нибудь другое вкусненькое) он «будет есть»? После этого ребенок имитирует жевательные движения. Взрослый говорит, что у малыша вареньем выпачканы губы и их нужно облизать. Рот открыт, движения по губам, начиная с одного уголка — облизываем нижнюю губу до другого уголка и возвращаемся к началу упражнений по верхней губе. Следим, чтобы губы не соединялись, а движения не были слишком быстрыми.

Кушали варенье – губки теперь сладкие,
Мы оближем губки, и будет все в порядке.

• **ЧИСТИМ ЗУБЫ**

Рот открыт, делаем движения из стороны в сторону по внутренней стороне нижних зубов между клыками, как будто чистим зубки. Затем повторяем те же упражнения с верхними зубами. Следим, чтобы челюсть не двигалась.

Чистить зубки нам нужно всегда,
Чтоб не спряталась там еда.

• **КОНФЕТКА**

Рот закрыт, проводим языком по кругу между губами и зубами, как будто «катаем» во рту конфетку.

Мы конфетку покатаем,
И она совсем растает.

• **ФУТБОЛ**

Рот закрыт, язычком упираемся в одну щеку (язычок выглядит, как круглый мячик), затем в другую. Можно попробовать взрослому «ловить» мячик, дотрагиваться до него пальчиком – ребенок быстро упирает язычок в другую щечку.

Язычок в футбол играет,
В щечку сильно упирает.

2.Комплекс дыхательных упражнений (в предложенном ниже комплексе упражнений использованы элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и системы развития дыхания, разработанной отечественными физиологами В.В. Васильевой, Ю.С. Василенко, В.П. Морозовым; методики развития речевого дыхания у детей с речевой патологией (М.Ф. Фомичева, ИИ. Ермакова, В.И. Рождественская, В.И. Селиверстов)

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так, Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение 3. «Щука»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям.

Угощение лещам.

Упражнение 4. «Наклоны»

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит *(руки вперед вверх)*.

Клювом дятел дуб долбит *(руки вниз назад)*:

Тук, тук, тук, тук, тук, тук *(руки вперед, вверх)*.

Пауков найдет он тут *(руки вниз назад)*.

Упражнение 5. «Шагают ножки»

Во время ходьбы на месте -руки вверх — вдох, опустить руки — выдох.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! *(Присесть.)*

Дифференциация носового и ротового дыхания

Упражнение 6. «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом (*соответствующие движения*):

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша. Как?

Покажем малышам.

Упражнение 7. «Ветер дует»

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко (*руки поднять вверх, встать на носки, подуть*),

Я подую низко (*руки перед собой, присесть и подуть*),

Я подую далеко (*руки перед собой, наклон вперед, подуть*),

Я подую близко (*руки положить на грудь и подуть на них*).

Развитие силы диафрагмального выдоха. Закрепление диафрагмального типа дыхания

Упражнение 8. «Деревце качается»

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо (*дуть, махи руками в лицо, сильная струя*) —

Закачалось деревцо (*наклоны туловища вл/х/во, влево*).

Ветер тише, тише, тише (*дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя*) —

Деревцо все выше, выше (*потянуться, руки вверх*).

Упражнение 9. «Осенние листики»

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние (*руки вверх, покачивающие движения влево-вправо*)

На веточках сидели. Дунул ветерок (*подуть на листочки*).

И мы полетели (*легкие взмахи руками*).

Мы летели, мы летели (*медленно приседать*)

И на землю тихо сели (*присесть*).

Упражнение 10. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта.

Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый.

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок —

Остался стебелек.

