



**ИГРОВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РЕЧЕВОГО
РАЗВИТИЯ**

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ

ПИЛКА ДРОВ. Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

ПОГРЕТЬСЯ НА МОРОЗЕ. Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

НАДУЕМ ИГРУШКУ. Детям предлагается надуть резиновые надувные игрушки, воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через в отверстие игрушки.

ЛИСТЬЯ ШЕЛЕСТЯТ. Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листиков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «Подул ветерок» дети плавно дуют на листики так, чтобы они «зашелестели».

БАБОЧКИ» Перед детьми раскладывают «зеленые полянки» с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки прикреплены тонкими нитками к «полянке». Дуть на бабочку можно только при одном выдохе. По сигналу «Красная бабочка полетела» дети дуют на бабочек красного цвета и т. д.

ЗАДУТЬ СВЕЧУ. По очереди подносится детям зажженная свеча. По сигналу «Тихий ветерок» дети медленно выдыхают так, чтобы пламя свечи отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» дети стараются на одном выдохе задуть свечу.

ПОКАТАЙ КАРАНДАШ. Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по парте круглый карандаш.

КОСТЕР. Перед детьми кладется макет костра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздувать «угасающий» костер, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

ЧАЙНИК ЗАКИПЕЛ. У каждого ребенка пузырек с узким горлышком диаметром 1-1,5 см. По сигналу «У Саши чайник закипел» один из детей (Саша) дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.

СНЕЖИНКИ ЛЕТЯТ. На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки летят».

ВЕРТУШКА. Детям предлагается длительно подуть на вертушку, чтобы она плавно вертелась.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА

ЭХО. Детей распределяют на две группы. Одна из групп - «эхо». Первая группа громко произносит гласные звуки (А, О, У) или сочетания гласных (АУ, УА, ОА, УИ) . Вторая группа («эхо») тихо повторяет. меняются ролями.

ВЬЮГА. Перед детьми сюжетная картинка «Вьюга». По сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: У-у-у... По сигналу «Сильная вьюга» дети громко произносят: У-у-у... По сигналу «Вьюга затихает» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга закончилась» замолкают.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. "Перекрестные движения".

При движении одновременно с правой рукой двигается левая нога и одновременно с левой рукой двигается правая нога. Можно проводить эти упражнения под музыку.

2. "Ленивые восьмерки".

Сначала рисуют в воздухе восьмерку правой рукой, затем левой, затем одновременно правой и левой.

3. "Энергизатор".

Приложить ладонь к вискам. Выдохните с силой воздух. Медленно вдохните. Голова начинает легко подниматься, поднимается лоб, затем шея и верхняя часть тела. Нижняя часть тела и плечи расслаблены. Выдыхая, опускайте подбородок к груди. Вытяните голову-вперед, потягивая заднюю часть шеи. Расслабьтесь и глубоко дышите.

4. "Шапка для размышления".

Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

5. "Точки мозга".

Левую руку положить на пупок. Правой рукой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей, с правой и левой сторон груди. Представьте, что на носу у Вас кисточка и вы рисуете ей бабочку — 8 на потолке.

6. "Симметричные рисунки".

Двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

7. "Активизация руки".

Держите одну руку рядом с ухом. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

8. "Качание головой".

Дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

9. "Сова".

Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

ЯПОНСКАЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.

1. Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца внимательно рассмотреть каждый палец, затем также начиная с левого мизинца сгибаем поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, подержать кулачки, выпрямить (20 раз).

2. И, П. - - то же.

Начиная с указательного пальца левой руки нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках вместе (20 раз).

3. *Для развития сосредоточенности.*

Левую руку сжать в легкий кулачок. Правая рука — в виде сжатой "стрелки" из пальцев, направить ее в основание мизинца левой, не прикасаясь. Ощутить поток "энергии". Руки поменять (20 раз).

4. *Для развития концентрации, успокоения нервной системы.*

Найти глазами центральную точку ладони, нажать на нее раз большим пальцем. Поменять руки (20 раз).

Для развития памяти.

5. Большим пальцем левой руки нажать на нижнюю подушечку указательного пальца, сгибая, его при этом, а затем выпрямляя. Затем поочередно на остальные. На правой руке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе (20 раз).

6. Согнуть пальцы обеих рук в "кошачий коготь" или крючок.

7. Поочередно начиная с указательного пальца соединяем все пальцы с большим, образуя "круг". Начинаем с левой руки.

8. Сделать "захват" согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т.д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

9. Руки поднять вверх, делать поочередно "захват" "крючками" из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх.

10. Упражнение с орехами (2 ореха).

Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонах ладоней по часовой и против часовой стрелки.

11. Не очень острой палочкой (можно исписанным стержнем шариковой ручки) легко "покалывать" ладони рук, начиная с левой, по часовой и против часовой стрелки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФОНЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА И СИНТЕЗА

1. Определение количества звуков в слове и их последовательности. (Сколько звуков в слове «кран»? Какой 1,2, 3, 4?),
2. Придумывание слов с определенным количеством звуков.
3. Узнавание слов, предъявленных ребенку в виде последовательно произнесенных звуков. (Какое слово получится из этих звуков: к-о-ш-к-а).
4. Образование новых слов с помощью «наращивания» звуков. (Какой звук надо добавить к слову «рот», чтобы получилось новое слово? Крот-грот, пар-парк, Оля-Коля, Толя, Поля).
5. Образование новых слов путем замены в слове первого звука на какой-либо другой звук. (Дом-сом, лом, ком, Том, лом).
6. Образование из звуков данного слова возможно большего количества слов, ТРАКТОР - рак, так, рот, рок, ток, кот, кто, рота, кора, торт, корт, крот, такт, тракт.
7. Отобрать картинки, в названии которых 4-5 звуков.
8. Вставить пропущенные буквы в слова: ви.ка, ди.ан, ут.а, лу.а, б.нокль и т.д.
9. Подобрать слова, в которых заданный звук был бы на 1-ом, на 2-ом, на 3-ем месте(шуба, уши, кошка).
10. Составить слова различной звуко-слоговой структуры из букв разрезной азбуки: сам, нос, рама, шуба, кошка, банка, стол, волк.
11. Выбрать из предложений слова с определенным количеством звуков, устно назвать их и записать.
12. Добавить различное количество звуков к 1 и тому же слогу, чтобы получить слово: па-пар, па-парк, па-паром, па-паруса.
13. Подобрать слова на каждый звук. Слово записывается на листе. К каждой букве подобрать слово, начинающееся с соответствующего звука. Слова записываются в определенной последовательности: сначала слова из 3 букв, из 4, из 5 и т.д.
Р У Ч К А
рот Уля час кот Аня
роза угол чаша каша аист
рукав улица чехол корка астра
14. От записанного слова образовать цепочку слов таким образом, чтобы каждое последующее слово начиналось с последнего звука предыдущего слова: дом-мак-кот-топор-рука.
15. Игра в кубик. Дети бросают кубик и придумывают слово, состоящее из определенного количества звуков в соответствии с количеством точек на верхней грани кубика.
16. Слово-загадка. Пишется 1 буква слова, вместо остальных букв ставятся точки. Если слово не отгадано, записывается 2 буква и т.д.
П (простокваша).
17. Вписать букву в кружок. Рак-раО, каОа и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛОГОВОГО АНАЛИЗА И СИНТЕЗА

1. Определение количества слогов в слове и их последовательности.(Сколько слогов в слове «молоток»? Какой 1? 2? 3?).
2. Придумывание ребенком слов с определенным количеством слогов.
3. Составление слов из слогов, данных вразбивку.(Слоги потеряли свое место, надо помочь им его найти: на-ро-во, ток-ло-мо, ка-сум).
4. Узнавание слов, предъявленных ребенку в виде последовательно произнесенных слогов.(Какое слово получится из слогов: го-ло-ва).
5. Образование новых слов путем наращивания ребенком слогов к данному слову.(Какой слог надо добавить к слову «пол», чтобы получилось новое слово?).
6. Перестановка слогов в слове для получения нового слова. (Получить новое слово, поменяв слоги местами).
7. Распределение картинок в соответствии с количеством слогов в слове. (Положить картинки, названия которых состоят из односложных слов, в одно место, а названия которых из 2,3,4-сложных слов- в другое).
8. Отхлопать или отстучать слово по слогам и назвать их количество.
9. Выделять гласные звуки.(Столько слогов в слове, сколько гласных).
10. Назвать гласные в слове. Подбираются слова, произношение которых не отличается от написания(лужа, пила, лом, канава).
11. Записать гласные данного слова.
12. Выделить 1 слог из названий картинок, записать его. Объединив слоги в слово, предложение, прочитать полученное слово или предложение. Улей, домик, машина, луна, жаба У дома лужа.
13. Определить пропущенный слог в слове с помощью картинки:- буз, ут-, лод-, ка-, ка-даш.
14. Выделить из предложения слова, состоящие из определенного количества слогов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЯЗЫКОВОГО АНАЛИЗА И СИНТЕЗА

1. Определение количества слов в предложении и их последовательности. (Сколько слов в предложении «Вова читает книгу»? Какое 1? 2? 3?).
2. Придумывание предложений, состоящих из определенного количества слов.
3. Придумывание предложений по сюжетной картинке и определение в нем количества слов.
4. Составление предложений из слов, данных вразбивку, или работа с так называемым деформированным текстом. (Слова потеряли свое место, нужно помочь им найти его: дети, мяч, в, играли; высокие, растут, лесу, сосны, в.)
5. Распространение предложений путём увеличения количество слов.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАВЫКАХ ПИСЬМА

Письмо - сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела. Овладение навыком письма - длительный и трудоёмкий процесс, который не всем детям даётся легко.

Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте. Именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту ребёнок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков (в том числе и навыка письма), а не был вынужден исправлять неправильно сформированные старые.

Изменение неправильно сформированного двигательного навыка требует много сил и времени как от ребёнка, так и от родителей. Это не только осложняет обучение письму, но и, что особенно нежелательно, создаёт дополнительную нагрузку на центральную нервную систему ребёнка на первом году обучения в школе.

Наиболее оптимальное и удобное положение пальцев, обеспечивающее ровный и аккуратный почерк, следующее: пишущий предмет лежит на верхней фаланге среднего пальца, фиксируется большим и указательным пальцами, причём большой расположен несколько выше указательного, опора - на мизинец, средний и безымянный пальцы расположены примерно перпендикулярно к краю стола. Расстояние от нижнего кончика пишущего предмета до указательного пальца - примерно 1,5-2,5 см. Верхний кончик пишущего предмета ориентирован на плечо пишущей руки. Кисть при письме, рисовании находится в движении, не фиксирована, локоть не отрывается от стола. Пальцы не должны сжимать пишущий предмет слишком сильно.

Ребёнок сидит за столом прямо, голова (но не туловище) слегка наклонена, ноги согнуты под прямым углом, подошва ноги всей поверхностью касается пола. Рука, не занятая письмом, лежит на столе, параллельно его краю. Она ни в коем случае не должна лежать на коленях - это приводит к приподниманию плеча пишущей руки, что способствует возникновению нарушения осанки.

Неправильный двигательный навык в обращении с пишущими предметами (карандаш, ручка, фломастер) ярко проявляется в рисовании или при попытке изобразить на листе бумаги фигуры типа букв.

Родителей должен насторожить такой явный признак недостаточной работы пальцев рук, как активное поворачивание листа бумаги при рисовании и закрашивании. Такие виды изобразительной деятельности, как рисование и закрашивание, вырабатывают пространственную ориентацию на плоскости листа, умение менять направление линии при помощи тонких движений пальцев. Достигая тех же целей при помощи поворачивания листа, ребёнок лишает себя тренировки пальцев и руки, необходимой в дальнейшем для овладения письмом.

Показательным является и изображение на листе слишком маленьких предметов: как правило, это свидетельствует о жёсткой фиксации кисти при рисовании. Этот недостаток хорошо выявляется при попытке ребёнка нарисовать одним движением окружность диаметром примерно 3 см (по образцу). Если ребёнок имеет склонность фиксировать кисть на плоскости, он не справится с этой задачей: нарисует овал вместо окружности, окружность значительно меньшего диаметра или будет рисовать эту фигуру в несколько приёмов, периодически передвигая руку.

Для развития тонкой ручной координации важно, чтобы ребёнок систематически занимался разнообразными видами ручной деятельности. Это рисование, аппликация, лепка, выкладывание узоров из мозаики, конструирование из некрупных деталей. Для девочек (а возможно, и для мальчиков) полезным и увлекательным занятием является рукоделие: шитьё, вышивание, вязание, макраме.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КИНЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО АКТА ПИСЬМА

1. **«Блины».** Положить кисти рук на стол ладонями вниз, одновременно поворачивать их ладонями вверх. При выполнении движений кисти рук отрываются от стола.
2. **«Кошечка».** Положить кисти рук на стол ладонями вниз. Сжать пальцы обеих рук одновременно в кулак, затем разжать их, разводя пальцы. При выполнении движений кисти рук отрываются от стола и затем кулак или ладонь кладутся на стол.
3. **«Шалтай - Болтай».** Положить правую кисть на стол ладонью вверх, левую ладонью вниз. Одновременно поменять положение кистей рук.
4. **«Кошка - мышка».** Положить на стол раскрытую ладонь правой руки и сжатую в кулак кисть левой руки. Одновременно поменять положение кистей рук.
5. **«Пальчики - драгуны».** Поставить локти на стол. Прижать обе ладони друг к другу. Постукивать поочередно, начиная с большого, пальцами друг о друга.
6. **«Молоточки».** Ударять подушечками пальцев по столу последовательно, начиная с большого пальца. Упражнение проводится под счет, пальцами только правой или только левой руки, затем одновременно пальцами обеих рук.
7. **«Бинокль».** 2, 3, 4, 5 пальцы рук примыкают друг к другу. Соединить большой палец с указательным сначала на правой кисти, затем на левой. Сблизить пальцы правой и левой рук до их соприкосновения.
8. **«Человечки».** Сжать кисть руки в кулак, выпрямить указательный и средний пальцы, поставить их на стол. Поочередно поднимая пальцы от стола, продвигать их вперед. Упражнение выполняется пальцами правой или левой руки, затем одновременно пальцами обеих рук при аналогичной работе указательного и среднего пальцев.
9. **«Раки».** Положить на стол ладони рук: правая - с сомкнутыми пальцами, левая - с разомкнутыми. Одновременно поменять положение пальцев рук.

14 основных правил красивой речи

1. При разговоре необходимо придать телу удобную позу (мышцы шеи и плеч не напряжены, плечи отведены назад и располагаются на одном уровне).
2. Во время речи следует держаться естественно, желательно смотреть на собеседника.
3. Перед началом речи сделайте вдох (при вдохе не поднимайте плечи) и сразу же начинайте говорить на плавном выдохе, не торопясь, слитно.
4. Четко артикулируйте, произносите гласные протяжно.
5. Согласные произносите легко, свободно, без напряжения.
6. В каждом слове выделяйте ударный гласный звук, произносите его громче и длительнее остальных гласных в этом же слове.
7. Первое слово во фразе говорите тихо, низким голосом, немного медленнее обычного.
8. Длинные предложения делите на смысловые отрезки. Все слова внутри отрезка и короткие предложения произносите слитно, как одно длинное слово.
9. Четко выдерживайте паузу в конце предложения и между его смысловыми отрезками.
10. Избегайте монотонности. Говорите выразительно.
11. Выдерживайте ровный умеренный темп и ритм речи. Говорите уверенно и спокойно.
12. Не спешите с ответом. Сначала обдумайте высказывание.
13. При неудачах остановитесь, успокойтесь и продолжайте говорить более медленно, пока не почувствуете уверенность в речи.
14. Постоянно контролируйте себя: не делайте лишних движений руками, ногами, головой, туловищем.