

МДОУ ИРМО «Мамоновский детский сад комбинированного вида»

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по снятию тонуса в мышцах артикуляционного и дыхательного аппаратов,  
развитию дыхания, голоса у детей дошкольного возраста 5-7 лет,  
страдающих нарушением темпа и плавности речи и имеющих нарушения  
звукопроизношения

Составила: учитель-логопед

Кокорина Е. А.

с. Мамоны, 2022 г.

### Аннотация

В методических рекомендациях излагается опыт работы учителя-логопеда, полученный на базе многолетней работы в детском саду, в группе комбинированного вида, с детьми страдающими заиканием и имеющими нарушения звукопроизношения. Выделяются трудности усвоения детьми дошкольного возраста правильным произношением при заикании. Разработана система комплексов упражнений по воспитанию правильной речи у заикающихся детей.

Методические рекомендации предназначены для учителей-логопедов, дефектологов, воспитателей логопедических групп.

## ВВЕДЕНИЕ

Мои воспитанники – это дети с речевыми нарушениями. Нарушения речи многообразны. Они имеют различную степень выраженности, зависят от причины и особенностей развития ребенка. Особо сложная группа детей для воспитания правильной речи – это дети, которые страдают нарушениями темпа и плавности речи различной степени сложности и этиологии. Положение ухудшается, если у такого ребёнка наблюдаются нарушения звукопроизношения. В этом случае детям нелегко дается обучение. Поэтому педагогам приходится тщательно продумывать методы и приемы, которые снимают у детей напряжение, страх, улучшают артикуляционную моторику, формируют правильное речевое дыхание и создают положительный эмоциональный настрой при проведении образовательной деятельности. Задачи логопедической помощи этой группе детей расширяются. Объём коррекционной работы увеличивается. Перед педагогом встаёт вопрос объединения в одну организованную деятельность с детьми приёмов и методов, которые устраняют разные нарушения речи.

Цель методических рекомендаций: оказание методической помощи педагогам через использование в коррекционной работе комплексов упражнений по снятию тонуса в мышцах артикуляционного и дыхательного аппаратов, развитию дыхания, голоса у детей дошкольного возраста 5-7 лет, страдающих нарушениями темпа и плавности речи и имеющих нарушения звукопроизношения. Методические рекомендации будут полезны учителям-логопедам, дефектологам, воспитателям.

Коррекционная работа на базе данного опыта, станет основой для эффективного и качественного исправления нарушений речи у детей дошкольного возраста.

Предлагаемые комплексы упражнений были созданы на основе обобщения опыта коллег и собственного многолетнего опыта работы с детьми дошкольного возраста, страдающими нарушениями темпа и плавности речи. Существует большое количество методик и технологий по исправлению речи у заикающихся детей дошкольного возраста. Чаще всего они определяют этапы работы по воспитанию правильной речи у ребёнка. Содержание коррекционной работы различно. В одних, по большей части используются приёмы для снятия напряжения, в других – работа над дыханием и голосообразованием. Большинство авторов рекомендует применять все приёмы в комплексе. В нашем случае добавляются приёмы, которые готовят артикуляционный аппарат к постановке звуков, облегчают их автоматизацию и дифференциацию.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Любая хорошо разработанная и эффективная методика устранения нарушения речи всегда вызывает живой интерес у учителей-логопедов. Данные комплексы упражнений могут использоваться в качестве дополнительного методического средства к своей программе устранения нарушений речи. В разработке представлен практический материал, необходимый для индивидуальной работы с детьми дошкольного возраста, у которых наблюдается нарушение звукопроизношения и нарушение темпа и плавности речи.

Комплексы упражнений предназначены для дошкольников 5-7 лет, у которых наблюдаются нарушения темпа и ритма речи, нарушения произношения. Материал комплексов изложен на основе методики Веры Ивановны Городиловой и Надежды Ивановны Кузьминой «Воспитание речи детей логоневротиков». Используются упражнения разных авторов, коллег и собственный опыт работы.

Весь речевой материал соответствует возрасту детей 5-7 лет. Упражнения решают как речевые задачи, так и развивают восприятие, внимание, процессы мышления и памяти, учат детей делать умозаключения (работа над смыслом пословиц и текстов), то есть носят общеразвивающее направление. Дети по ходу организованной деятельности быстро расслабляются, ненавязчиво втягиваются в работу, так как почти все упражнения носят двигательную и игровую нагрузку. В разработке прослеживается система, последовательность усвоения речевых навыков. Вариативность упражнений и речевого материала позволяет решать вопрос индивидуального и дифференцированного подхода. Отдельными частями комплекса можно пользоваться в ходе работы с детьми во время отдыха, двигательной активности, на прогулках, зарядке. Они многофункциональны.

Коррекционная работа над речью проходит четыре этапа: сопряжённая речь, отражённая речь, вопросно-ответная речь, самостоятельная речь.

Комплексы вводятся постепенно и их структура различна в зависимости от этапа работы над речью.

Комплекс состоит из нескольких частей: расслабляющие упражнения, артикуляционная гимнастика, развитие физиологического и речевого дыхания, самомассажи: гигиенический, вибрационный, массаж гортани, дыхательные упражнения с речевым сопровождением, упражнения по координации речи с движением, упражнения для развития артикуляционной моторики и дыхания, упражнения по лечебной физкультуре, двигательные упражнения для развития движений верхних и нижних конечностей, подвижные игры с речевым сопровождением, сопряжённая речь, отражённая

речь, вопросно-ответная речь, самостоятельная речь. Каждый компонент решает свою задачу.

Расслабляющие упражнения снимают или снижают напряжение в мышцах шеи, верхних и нижних конечностей, туловища. Они благотворно влияют на эмоциональное состояние ребёнка, настраивают на спокойный темп речи. С них начинается любое занятие, ими можно закончить занятие.

Артикуляционные упражнения укрепляют мышцы артикуляционного аппарата, вырабатывают правильные артикуляционные позы для постановки звуков, развивают голос.

Дыхательные упражнения различаются сложностью. На первом этапе формируем физиологическое и речевое дыхание. Развиваем глубокий вдох и длительный выдох, диафрагмально-рёберное дыхание. Далее упражнения усложняются:

- упражнения для развития артикуляционной моторики и дыхания (звукоподражания, произнесение гласного, двух-, трёх гласных звуков на одном выдохе, повторение слоговых дорожек, слов на выдохе) во время выполнения этих упражнений можно проводить работу по автоматизации звуков в слогах и словах);
- упражнения для развития дыхания и голоса ( на длительном выдохе повтор гласных, слогов, слов, пословиц с разной силой голоса);

Координация слова и движения. Эти упражнения помогают ребёнку говорить спокойно, учат чувствовать темп речи и переключаться с одного движения на другое, успокаивают детей несобранных, возбуждённых, беспокойных, укрепляют мышечный аппарат, эффективно вырабатывают правильное звукопроизношение, способствуют быстрой автоматизации звуков. Во время подвижных игр сопряжённых с речью дети упражняются в применении плавной речи через игру.

На протяжении всех этапов работы над воспитанием правильной речи и исправлением звукопроизношения используются разные виды самомассажа: гигиенический, вибрационный массаж гортани. Эффективны упражнения по активизации мягкого нёба. Эта работа проводится для расслабления (гигиенический массаж) или активизации мышц, улучшения голосообразования, так как работа мимических мышц и раздражение кожи лица повышают тонус голосовых мышц.

Упражнения лечебной физкультуры вовлекают ребёнка в организованную деятельность, вырабатывают дифференцированный выдох через нос и рот, тренируют все группы мышц, формируют речевое дыхание.

Комплексы упражнений усложняются постепенно. На каждый комплекс ребёнку можно дать от одного до двух занятий. Упражнения носят

повторяющийся характер, поэтому ребёнок постепенно с ними справится. Речевой материал нужно подбирать в зависимости от изучаемого звука.

Пример комплекса. Этап сопряжённой речи.

1 Расслабляющие упражнения:

- из положения лёжа, диафрагмальное дыхание (контроль – рука);
- наклоны головы: вниз – вверх, влево – вправо, затем движения сочетаем с произнесением гласных звуков (а-у, о-у, и-у, э-ы);
- стоя, поднять руки на затылок – вдох, опустить – выдох;
- покачивание рук при наклоне корпуса;
- гигиенический массаж лица проводится кончиками пальцев (поглаживание): от середины лба к вискам и вокруг глаз к переносице, от переносицы к околоушной впадине, от кончика носа по его спинке вверх и обратно, винтообразные движения о вокруг кончика носа с переходом на верхнюю и нижнюю губу;
- вибрационный массаж проводится кончиками пальцев: поколачивание крыльев носа, щёк, подбородка, шеи (улучшение голосообразования);
- учимся морщить лоб, нос, хмуриться, сдвигать брови, надувать щёки, улыбаться.

2 Артикуляционные упражнения:

- общий комплекс;
- движения нижней челюсти;
- укрепление мышц губ, кончика и корня языка: произнесение звуков (п, т, к, птк);

3 Дыхательные упражнения, упражнения на голосообразование;

- артикуляция с тренировкой дыхания: звукоподражание (ау, га-га, ку-ку, му-му, кар-кар, гра-гра);
- произнесение ряда гласных на выдохе (вдох: а-у-ы-э);
- произнесение двух гласных на одном выдохе (вдох: а-у, вдох: о-у, вдох: у-ы);
- произнесение трёх гласных звуков на выдохе (вдох: а-э-о, вдох: о-у-и, вдох: а-э-ы, вдох: о-у-а);

4 Упражнения по координации речи с движением.

- автоматическая речь: счёт под удары мяча единицами от 1 до 10, десятками от 10 до 100, перечисление дней недели.

Данный комплекс упражнений используется несколько раз, так как при выполнении упражнений ребёнок встречает определённые трудности:

- выработка правильного диафрагмального дыхания требует многократной тренировки и продолжительного времени;

- сложно ребёнку сочетать движения с вдохом и выдохом, это требует тренировки;
- массаж – это последовательность движений, которые нужно соотносить с частями лица, для этого нужно отработать тему: Части тела.
- для формирования глубокого вдоха и длительного плавного выдоха требуются подготовительная работа по выработке физиологического дыхания;
- для упражнений по координации движения и речи нужно научить ребёнка ударять мячиком об пол или подбрасывать его вверх.

Учитывая перечисленные трудности, педагог должен правильно ставить задачи, чтобы достичь цели. Шаги, выбранные для решения поставленных задач должны быть последовательны, продуманы, решаемы для конкретного ребёнка, то есть важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая с детьми на базе комбинированной группы в детском саду, применяя данные практические материалы в течение трёх лет, могу сделать вывод о том, что цели и задачи, которые были поставлены при разработки комплексов упражнений успешно реализуются; профессиональные трудности, связанные с исправлением сочетанных дефектов произношения и нарушением темпа и плавности речи у детей дошкольного возраста преодолеваются успешно; результат стойкий.

Возвращаясь к цели и задачам методической разработки можно сделать вывод: применяя данную систему комплексов, педагог добивается снятия у детей напряжения в мышцах артикуляционного аппарата, мышцах гортани и голосовых связок, дыхательного аппарата; улучшения эмоционального состояния ребёнка, ослабления или исключения страха перед речью; улучшения артикуляционной моторики, речевого дыхания. Комплексы позволяют объединить в организованной деятельности с детьми приёмы воспитания правильной речи при нарушении темпа и плавности в сочетании с нарушениями звукопроизношения. Это важно в условиях организации работы с детьми в детском саду. В результате речь детей существенно изменилась в лучшую сторону.



## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 1**

### **1 Расслабляющие упражнения:**

- подражание полёту птиц;
- поднять руки до уровня плеч и опустить, как пустые рукава по бокам туловища;
- наклоны головы: вперёд-назад, с расслаблением мышц шеи;
- потряхивание ногами, руки на поясе;
- равномерная ходьба.

### **2 Артикуляционная гимнастика:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений;
- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;
- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);
- укрепление корня языка: произнесение звука (к).

### **3 Дыхание**

- подняться на носочки, поднять руки вверх – вдох, опускаясь – выдох;
- поднять руки над головой, ладонями навстречу – вдох, опустить – длительный выдох, произнося звук (ф).

### **4 Массаж гортани:**

- ритмичные движения кончиками пальцев по передней части шеи вверх – вниз и по горизонтали.

## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 2**

### **1 Расслабляющие упражнения:**

- поднять руки вверх и опустить по бокам туловища раскачивая их;
- наклоны головы: вперед – назад, в стороны;
- медленное круговое вращение головой;
- потряхивание правой, левой рукой, корпус слегка наклонён;
- ходьба по кругу шатающейся, расслабленной походкой.

### **2 Артикуляционная гимнастика:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений;
- движения челюсти: опускание, в стороны, вперед;
- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);
- укрепление корня языка: произнесение звука (к);
- укрепление мышц губ: произнесение звуков (п, б).

### **3 Дыхание:**

- развести руки в стороны – вдох, перевести руки перед собой – выдох;
- вытянуть руки вперед – вдох, поставить на пояс – выдох;
- «ручки замёрзли»: глубокий вдох, длительный выдох, произнесение звука (х);
- дуем на горячий чай, молоко.

### **4 Дыхательные упражнения с речевым сопровождением:**

Сопряжённая речь с педагогом.

1 Ребёнок поднимается на носочки и нюхает цветок (глубокий вдох), опускаясь на выдохе проговаривают:

- «Хорошо»;
- «Очень хорошо»;
- «Очень приятный запах»;
- «Мои любимые цветы – ландыши».

2 Звукоподражания (длительное произношение):

- паровоз: у-у-у;
- жук: ж-ж-ж;
- вой ветра: в-в-в;
- лес шумит: ш-ш-ш;
- шарик лопнул: с-с-с.

### **4 Массаж гортани:**

- покашлять, ворковать, длительное мычание, полоскание горлышка.

## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 3**

### **1 Расслабляющие упражнения:**

- положение - лёжа: диафрагмальное дыхание;
- поднять руки на затылок – глубокий вдох, опускаем руки – выдох;
- покачивание руками при слегка наклонённом корпусе, перекрещивание рук;
- вращение руками;
- наклоны головы вверх – вниз с произнесением гласных звуков (а, о), влево – вправо с произнесением гласных звуков (у, и).

### **2 Артикуляционная гимнастика, массаж гортани:**

- **общий комплекс артикуляционных упражнений;**
- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;
- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);
- укрепление корня языка: произнесение звука (к);
- укрепление мышц губ: произнесение звуков (п, б);
- имитация жевания;
- покашлять, ворковать, длительное мычание, полоскание горлышка.

### **3 Дыхательные упражнения, дыхательные упражнения с речевым сопровождением:**

- вытянуть руки вперёд – глубокий вдох, поставить на пояс – длительный выдох;
- отведение локтей назад – глубокий вдох, вперёд – длительный выдох;
- подуть на «больное место»;
- сдувать с руки снежинки, вату, листочки;
- надуть шарик;
- нюхаем яблоко, проговариваем предложения:
  - «Очень ароматное яблоко»;
  - «Очень душистое яблоко»;
  - «Мои любимые фрукты: яблоко, мандарин, груши...»

Дети могут придумывать свои предложения на другие темы.

## **Комплексе упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 4**

### **1 Расслабляющие упражнения:**

- гигиенический самомассаж (выполняется кончиками пальцев: поглаживание):

1 от середины лба к околоушной впадине;

2 от кончика носа по его спинке вверх и обратно;

3 от переносицы к околоушной впадине;

4 винтообразные движения вокруг кончика носа с переходом на верхнюю и нижнюю губу.

- вибрационный самомассаж: поколачивание подушечками пальцев крыльев носа, щёк, подбородка, шеи.

- ребёнок самостоятельно по подражанию учится морщить нос, сдвигать брови, надувать щёки, улыбаться (способствует повышению тонуса голосовых мышц)

### **2 Артикуляционная гимнастика, массаж гортани:**

- **общий комплекс артикуляционных упражнений;**

- движения челюсти: опускание, в стороны, вперёд;

- укрепление кончика языка: произнесение звука (т);

- укрепление корня языка: произнесение звука (к);

- укрепление мышц губ: произнесение звуков (п, б);

- имитация жевания;

- покашливать, ворковать, длительное мычание, полоскание горлышка

### **3 Упражнения по координации речи с движением:**

Речь на выдохе:

- перечисление дней недели;

- перечисление месяцев года;

- перечисление времён года;

- перечисление букв алфавита;

- повторение пословиц, с работой над смыслом: У страха глаза велики. Делу время, а потехе час.

- повторение загадок:

Вдох – без рук, без топорёнка,

Вдох – построена избёнка.

Вдох – лежал, лежал,

Вдох – да в реку убежал.

## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 5**

### **1 Расслабляющие упражнения:**

- гигиенический самомассаж лица;
- вибрационный массаж лица;
- самостоятельно морщить лоб, нос, хмурится, надувать щёки, улыбаться.
- лечебная физкультура: ноги стоят вместе, - поворот туловища и головы в сторону, руку отводим в сторону – вдох, возвращаемся – выдох; наклоны туловища в стороны, руки скользят вверх – вдох, вниз – выдох, во время выдоха произносит длительно: (с, ф, пф, пш).

### **2 Артикуляционная гимнастика:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений;
- укрепление кончика языка, корня языка, губ (п, т, к, пт, пк – длительное произнесение);
- «имитация жевания»;
- покашливание, зевота, глотание капель воды, произнесение гласных на твёрдой атаке;
- движения головы влево – вправо, вверх – вниз с произнесением гласных.

### **3 Упражнения на развитие дыхания и координации артикуляционного аппарата:**

- произнесение слогов на выдохе шёпотом:

Вдох – па-по-пу	апа-апо
Вдох – па-по-пу-пы	апа-апо-апу
Вдох – па-по-пу-пы-пэ	апа-апо-апу-апэ
Вдох – са-со-су	аса-асо
Вдох – са-со-су-сы	аса-асо-асу
Вдох – са-со-су-сы-сэ	аса-асо-асу-асы-асэ

### **4 Упражнения по координации речи с движением**

#### **1 Автоматическая речь:**

- перечисление дней недели;
- перечисление месяцев в году;
- перечисление времён года;
- перечисление букв алфавита.

#### **2 Повторение пословиц:**

- вдох – всякой вещи вдох – своё место;
- вдох – у страха глаза велики;
- вдох – делу время, вдох – а потехе час.

## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 6**

### **1 Расслабляющие упражнения:**

- подражание полёту птиц;
- раскачивание рук вдоль туловища;
- наклоны головы: назад – вниз; влево – вправо;
- хождение по кругу под счёт;
- гигиенический и вибрационные массажи.

### **2 Артикуляционные упражнения:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений;
- укрепление кончика, корня языка, мышц губ: произнесение звуков (п, т, к), сочетаний (пт, пк);
- движения челюсти: влево, вправо, вверх, вниз, жевательные движения;
- покашливание, зевота, глотание, произнесение гласных звуков на твёрдой атаке;
- массаж гортани: поглаживающий, вибрационный;
- голубиное воркование, мычание.

### **3 Повторение пословиц, загадок, коротких стихов на выдохе с использованием мяча, каждое слово сопровождается броском мяча в пол (сопряжённая речь):**

- вдох – Вместе тесно, врозь – скучно.
- вдох – Береги нос в сильный мороз.
- вдох – Без труда не вынешь и рыбку из пруда.
- вдох – У нашей Параша сорок рубашек.
- вдох – Красные лапки щиплют за пятки.
- вдох – Тает снежок,
- вдох - Ожил лужок,
- вдох - День прибывает,
- вдох - Когда это бывает?
- вдох – Травка зеленеет,
- вдох - Солнышко блестит,
- вдох – Ласточка с весною
- вдох – В сени к нам летит.

## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 7**

### **1 Упражнения лечебной физкультуры (постановка речевого дыхания с удлиненным выдохом):**

- нагибание головы к левому – правому плечу (вдох – выдох);
- нагибание головы назад (вдох) – вперёд (выдох);
- поднять руки через стороны вверх (вдох), присесть, произнести сочетания – ух-, -уф-.

### **2 Артикуляционная гимнастика:**

- общий комплекс артикуляционных упражнений, артикуляционные упражнения для определённого звука;
- движения челюсти, жевание;
- покашливание, зевота, глотание капель воды, гласные на твёрдой атаке;
- вибрационный и поглаживающий самомассаж гортани.

### **3 Упражнения для развития артикуляционной моторики и дыхания:**

- вдох – та-те-ту
- вдох – тот-тот-тут
- вдох – ка-ко-ку
- вдох – кат-кот-кут-кыт
- вдох – та-та-та-тонкая черта
- вдох – ту-ту-ту-улицу мету
- вдох – те-те-те сажу я на тахте
- вдох – ты-ты-ты-красивые цветы

### **4 Повторение пословиц, загадок, коротких стихов, предложений на выдохе с использованием мяча, каждое слово сопровождается броском мяча в пол (сопряжённая речь):**

Загадки.

- вдох – Белая бочка, нет в ней ни сучочка.
- вдох – Стою на крыше, всех труб выше.
- вдох – Течёт, течёт – не вытечет,
- вдох – Бежит, бежит – не выбежит.

Стихи.

- вдох – Мяч бросали мы друг дружке,
- вдох – Прыгал мячик, как лягушка,
- вдох – А потом исчез куда-то,
- вдох – Не нашли его ребята.

Предложения.

- вдох – Меня зовут Данил.
- вдох – Моя фамилия ... .
- вдох – Мне шесть лет.
- вдох – Я хожу в детский сад.
- вдох – Мою воспитательницу зовут ... .

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 8**

**1 Упражнения лечебной физкультуры:**

- упражнение «дровосек»: быстрый наклон туловища вперёд, руки сцеплены, произносим сочетание –ух-;
- руки в стороны: вверх – вдох; руки вниз с произнесением на выдохе согласных звуков: (с, ш, в, з, ф); гласных звуков: (а, у, о, ы, э), сочетаний –уф-, -ух-.

**2 Артикуляционная гимнастика:**

- артикуляционные упражнения для определённых звуков;
- гигиенический самомассаж;
- вибрационный самомассаж;
- укрепление кончика, корня языка, мышц губ: (п, т, к, т, пт, пк, кт);

**3 Упражнения для развития артикуляции и дыхания отражённое проговаривание:**

Вдох - сан	Вдох – суп	Вдох – сад	Вдох - снег
сын	сор	садик	снежный
сон	сом	посадка	подснежник
сок	сам	рассада	

Вдох – са-са-са-на траве роса

Вдох – сы-сы-сы-нет уже росы

Вдох - су-су-су-мы видели лису

Вдох – со-со-со-у машины колесо

**4 Произнесение под мяч (ответ на вопрос одним предложением), слово – бросок мяча. Отражённая речь.**

Где ты живёшь? Вдох – Я живу в селе Мамоны.

На какой улице ты живёшь? Вдох – Я живу на улице ... .

Как зовут твоего папу? Вдох – Моего папу зовут ... .

Как зовут твою маму? Вдох – Мою маму зовут ... .

Кем ты хочешь работать? Вдох - ... .

**5 Двигательные упражнения на развитие верхних и нижних конечностей:**

- под счёт 1-2 – прыжки на левой, правой ноге;
- под счёт два прыжка на левой и правой ноге;
- перебрасывание мяча из правой руки в левую руку и обратно, счёт до десяти;
- на счёт «раз» ударяем по столу правой рукой, на счёт «два» ударяем правой рукой по столу, меняем руки.



**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 9**

**1 Упражнения по лечебной физкультуре:**

- «боксер» - движения руками вперед, произнося с силой звук (ж);
- руки медленно поднять через стороны, хлопнуть – вдох; опустить и произнести сочетание: ах-ох-ух;
- перебрасывание мяча из левой руки в правую руку, из правой руки в левую руку;
- мяч подбрасываем вверх – вниз со словами: «вверх, вниз».

**2 Артикуляционная гимнастика:**

- комплекс упражнений на определённый звук;
- гигиенический массаж;
- укрепление мышц кончика и корня языка, губ;
- движения челюсти, жевание;
- покашливание, зевота, произнесение гласных на твёрдой атаке.

**3 Дыхательные упражнения, постановка голоса:**

- отражённое произнесение ряда гласных на выдохе: тихо, громко, очень громко:

а-о-у -у-о-а -а-э-и -о-у-а;

- отражённое произнесение слогов на выдохе: тихо, громко, очень громко:

- ма-мо-му

ма -мо-му-мы

амо-ама

амо-ама-аму;

-за-за-за- зеленые глаза

зы-зы-зы- не боюсь грозы

зу-зу-зу-прогоним козу

зы-зы-зы-кольцо из бирюзы;

**4 Повторение текстов загадок, стихотворений под удары мяча об пол:**

Вдох - пушистая вата, плывет куда-то,  
чем вата ниже, тем дождик ближе.

Вдох – Утром рано малышок  
В школу к нам стучится,

Вдох – Открывайте шире дверь,  
Я пришёл учиться.

Вдох - Утро.

Вдох - Румяной зарёю  
Покрылся восток

Вдох - В селе за рекою  
Потух огонёк.

Вдох - Росой окропились  
Цветы на полях,

Вдох – Стада пробудились  
На мягких лугах.

## **Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 10**

### **1 Упражнения по лечебной физкультуре:**

- «боксёр»;

- исходное положение – лёжа, плечевой пояс расслаблен, диафрагмальное дыхание (следить за длительным выдохом);

- наклоны туловища в стороны, руки на поясе: в одну сторону – вдох, в другую сторону – выдох при этом произносим звуки (ф, ш, с);

- наклоны головы: влево – вдох, вправо – выдох;

### **2 Артикуляционная гимнастика**

- комплекс упражнений на определённый звук;

- гигиенический и вибрационный массаж;

- твёрдая атака гласных.

### **3 Дыхательные упражнения, постановка голоса:**

- отражённое произнесение ряда гласных звуков на выдохе:

а-о-у, а-и-у, о-у-э, ы-о-у;

-отражённое произнесение ряда слов под удары мяча:

Вдох – пар, пан, пал

Вдох - нос-сыр-сын

Вдох - там-так-как;

- отражённое проговаривание поговорок, можно использовать удары мяча:

Вдох – в гостях хорошо, а дома лучше.

Вдох - где дружбой дорожат

Вдох - там и враги дрожат.

Вдох – была бы работа,

Вдох - будет ладиться работа.

Вдох - грамоте учиться,

всегда пригодиться;

### **4 Двигательные упражнения и подвижные игры с речевым сопровождением:**

- прыжки: левая нога, правая нога, счёт: раз-два;

- мяч перекладываем в одну – другую руку, счёт: один – два;

- мяч подбрасываем одной рукой, а ловим другой рукой.

### **5 Сопряжённо-отражённая речь:**

- Вдох - Полюбуйся, весна наступает,

- Вдох – Журавли караваном летят,

- Вдох – В ярком золоте день утопает,

- Вдох – И ручьи по оврагам шумят.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 11. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура. Артикуляционные и голосовые упражнения.**

**1 Упражнения по лечебной физкультуре:**

- наклоны головы вверх, вниз;
- повороты головы влево-вправо;
- поднять руки через стороны вверх, присесть, охватить колени руками и на выдохе произнести: уф, ух.

**2 Упражнения на расслабление:**

- покачивание расслабленными руками;
- круговые движения головы;
- медленное потряхивание ногой одной, другой ногой, руки на поясе;
- «Олени».

**3 Отражённая речь:**

- счётная зарядка: вдох – 1,2,3,-10;
- фразовая зарядка (проговаривание на выдохе):  
Я упал. Я учу уроки. Я иду обедать. Я убежал. Я читаю книгу. Я иду в кино.  
Вот кот. Кот серый. Кот пьёт молоко.

- отражённое повторение стихов:

Вдох – Вот кончаются морозы,

Вдох - Тает снег, скворцы поют,

Вдох - И пушистую мимозу

Вдох - На бульварах продают.

Вдох - Я мимозу маме дам, -

Вдох - В марте праздник наших мам.

Вдох – Белый голубь в небе кружит,

Вдох – В ясном, солнечном тепле.

Вдох - Здравствуй, праздник,

Вдох - Праздник дружбы

Вдох - Всех народов на земле.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 12. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура.**

**1 Упражнения по лечебной физкультуре:**

- «Дровосек»;
- руки через стороны вверх – вдох; руки опускаем вниз, на выдохе произносим сочетания: уф, ух
- «Боксёр».

**2 Артикуляционная гимнастика:**

- комплекс упражнений для определённого звука;
- гигиенический и вибрационный массаж;

**3 Расслабляющие упражнения:**

- «Олени»;
- напряжение и расслабление ножек: сидя на стуле поднимаем ножки вверх, держим, опускаем – расслабляем;
- наклоны головы, повороты головы;
- стряхивание капелек с рук.

**4 Отражённая речь:**

- отражённое проговаривание считалок:

Вдох – Раз, два, три, четыре, пять

Мы решили поиграть.

Вдох - Но не знаем, как нам быть

Вдох - Не хотел никто водить!

Вдох - На тебя укажем мы:

Вдох - Это верно будешь ты!

Вдох – Цветок бархатистый

Потрогай рукой.

Вдох – Смотри-ка цветок

Интересный какой!

Вдох - Он очень похож

На звериную пасть.

Вдох - Но только в неё

Не опасно попасть.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 13, 14, 15. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура.**

**1 Упражнения лечебной физкультуры:**

- опускаем голову, произносим звук (а), поднимаем – звук (у);
- повороты головы, проговаривание звуков (о-у);
- ушко к плечу, произносим звуки (э-ы);
- круговые движения плечами (расслабление плечевого пояса);
- мяч лежит на полу, движения: наклон, поднять мяч над головой – вдох, опустить на пол мяч - выдох;
- подбросить мяч вверх – вдох; поймать - выдох с произнесением сочетания ух-ох.

**2 Упражнения для активизации движений гортани и голосовых связок:**

- вибрационный массаж гортани: ритмичные движения кончиками пальцев вверх – вниз, влево – вправо;
- поглаживающий массаж гортани: движения ладони вверх – вниз, влево – вправо;
- «мычание»;
- ритмичное произнесение гласных звуков: тихо, громко, очень громко;
- пение гласных звуков.

**3 Упражнения для активизации мягкого нёба:**

- позевывание;
- глотание капель воды;
- покашливание;
- полоскание горла;
- жевание;
- произнесение на твердой атаке гласных звуков.

**4 Упражнения для развития четкой, координированной работы всех частей артикуляционного аппарата (дикции):**

- произнесение гласных звуков шепотом и громко на одном выдохе:

а-э	о-у-и
э-и – шепотом	о-и-и - громко
а-о	а-и-о
а-у	а-о-у

- если у ребёнка голос хриплый, сдавлен, то слоги лучше произносить шёпотом. Последовательность: (в, ж, ш, ф, с, т, л, р, б, д, г, п, т, к).

**5 Упражнения для развития речевого дыхания:**

- счетная зарядка, один вдох: 1,2, ...10;
- фразовая зарядка: дни недели, времена года, месяцы;
- проговаривание фраз на выдохе:

Я упал.	Я убежал.	Я читаю интересную книгу.
Ты упал.	Я отвечаю.	Я услышал интересный рассказ.
Я учу урок.	Я купил тетрадь.	
Я иду обедать.	Я купил книжку.	

**6 Отражённая речь:**

- повторение на распев на одном выдохе:

Мальчик привязывает скворечник.

Дедушка сажает яблоню.

Дети поливают цветы.

Девочки прыгают на скакалке.

Дети собирают грибы в лесу.

Саша катает в коляске сестру.

- повторение стихов, строка на выдохе:

Расцвела страна родная,

Песни звонкие слышны.

Здравствуй праздник Первомай,

Праздник солнца и весны!

Ель растёт перед дворцом,

А под ней хрустальный дом,

Белка там живет ручная,

Да затейница какая !

Белка песенки поёт,

Да орешки все грызёт,

А орешки не простые,

Все скорлупки золотые,

Ядра – чистый изумруд;

Слуги белку стерегут.

А. Пушкин

- отражённые ответы на вопросы после прослушивания текста:

Петя помог.

Над окном дома было гнездо ласточки. Из гнезда выглядывали четыре птенчика. Вдруг один птенчик выпал из гнезда. Ласточки кружились над ним, пищали, но помочь не могли. Это увидел Петя. Он осторожно поднял птенчика и положил его в гнездо.

Ласточки весело защебетали, полетели к гнезду и стали кормить птенчиков.

Вопросы:

- Где было гнездо ласточки?

- Что случилось с птенчиком?

- Что делали ласточки?

- Как Петя помог птенчику?

- Что стали делать ласточки?

- На выдохе, самостоятельный контроль речи.

### Медведь и мышь.

Поймал как-то медведь в своей берлоге мышь. Стала мышка просить да молить: «Отпусти ты меня, и я тебе как-нибудь в беде помогу». Посмеялся медведь над такой помощницей и отпустил мышку.

Вот однажды запутался медведь в охотничьих сетях. Рвался, рвался, никак не выпутаться! Тут прибежала мышка, перегрызла сеть и помогла мишке освободиться.

Вопросы:

- Кого поймал медведь?
- Где поймал медведь мышь?
- О чем стала просить мышь?
- Что сделал медведь?
- Что случилось с медведем?
- Кто освободил медведя?

Дети рисуют сюжет рассказа в театр (альбом). На следующем занятии по картинкам – зарисовкам рассказывают по-памяти.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 16,17. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура.**

### **1 Лечебная физкультура**

См. № 13.

### **2 Артикуляционная гимнастика:**

- комплекс упражнений для определенных звуков;
- гигиенический массаж;
- вибрационный массаж;
- движения гортани и голосовых связок: вибрационный массаж гортани, поглаживающий массаж гортани, «мычание», пение гласных звуков).

### **3 Упражнения для развития четкой, координированной работы всех частей артикуляционного аппарата.**

- произнесение гласных шёпотом и громко:

А-о-у-ы-э-и, а-о, у-о, ы-э, и-э, а-у.

- Произнесение слогов, слов на выдохе:

- ва-во-ву	же-жи-жу	ла-ло-лу
вы-ва-во	жа-жо-жу	лы-лэ-лу
ву-вэ-вы	жу-жи-жо	ли-лу-ло

- ра-ро-ру	ваз-воз-вуз
ры-ри-ро	зал-зол-зул
ру-ры-ра	зил зол-зал

- ваза, воз, вижу ,вожжи;

- зил ,зол, зола, зима;

- жало, жила, лыжи, лира.

### **4 Динамические дыхательные упражнения:**

- Поднимаем руки вверх – вдох, опускаем, поём:

Ла-ло-лу-лы.

Ра-ро-ру-ры.

Ала-ола- алу.

Ара-аро-арэ-ару.

Бу-ду-ку.

Ту-пу-ку.

Ба-да-га.

Ша-ша-ша

Бэ-де-ке.



## **5 Лечебная физкультура:**

- выпады правой и левой ногой с разведением рук в стороны;
- поднимаем левую и правую ногу и хлопок под ней;
- приседание с вытягиванием рук вперёд;
- подбрасывание мяча вверх, произнося сочетание: ах, ох, ух, уф, эх, аш, ап;
- мяч подбросить, присесть, поймать и сказать звук (з, ш, ж, с);
- мяч на полу, наклониться, взять, поднять вверх, опустить на пол;
- игра в мяч: дети стоят в кругу, передают друг другу мяч и произносят слова на определённый звук;
- ходьба: медленная, быстрая, бег, медленная.

## **6 Отражённое чтение (повторение стихотворений):**

Подснежник.

В саду, где берёзки столпились гурьбой.

Подснежника глянул глазок голубой.

Сперва понемножку

Зелёную выставил ножку,

Потом потянулся

Из всех своих маленьких сил и тихо спросил:

- Я вижу, погода тепла и ясна,

Скажите, ведь правда,

Что это весна?

О весне.

О весне сказали нам

Песни из скворечника.

И серёжки жёлтые

На ветвях орешника.

О весне сказали нам

Воробьи драчливые,

Воробьи мохнатые,

Ручейки шумливые.

Бабочка-крапивница

На лесной проталинке,

Синие подснежники

И сырые валенки.

## 7 Отражённое пересказывание рассказов:

Дети повторяют рассказ по предложению. Затем отвечают на вопросы полным предложением.

### Совёнок.

Летом я жил в лесной школе./ Школа помещалась в большом/ старом доме./ Недалеко от дома была роща./ Однажды мы нашли в роще совенка./ Мы принесли его в школу./ Совёнка поместили на верхнем балконе в клетке./

На другой день вечером/ прилетела сова/ и уселась на берёзе возле дома./ Сова стала жалобно кричать./ Совёнок отвечал ей./ Так сова прилетала каждый вечер./ Она сидела всю ночь на дереве/ и перекликалась с совёнком./

Когда у совёнка подросли крылья, / мы выпустили его./ Он улетел вместе со своей матерью

Вопросы:

- Кого принесли дети из рощи?
- Куда дети поместили совенка?
- Кто прилетел к совёнку?
- Как себя вела сова-мать?
- Что сделали дети с совёнком?

### Орёл и обезьяны.

Далеко-далеко/ в густом лесу/ жили обезьяны./ Обезьян было много./ Жили они дружно./ Обезьяны лазали по деревьям,/ качались на ветках./

Однажды/ одна обезьяна/ влезла на верхушку дерева./ Увидел обезьяну орёл./ Он вцепился когтями в спину обезьяны/ и хотел унести её./ Обезьяна громко закричала./

Тогда другие обезьяны окружили орла./ Они били и кусали его./ Обезьяна крепко держалась за ветку./ Орёл не мог поднять обезьяну./ Он отпустил её./ Так обезьяны спасли свою подругу./

Вопросы:

- Где жили обезьяны?
- Как они жили?
- Что случилось с одной обезьяной?
- Что хотел сделать орёл?
- Как подруги спасли обезьяну?

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 18, 19. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура.**

**1 Упражнения лечебной физкультуры; артикуляционная гимнастика:**

См. комплекс № 16, 17.

**3 Активизация мягкого нёба:**

- массаж: поглаживание, разминающие движения по средней линии твёрдого и мягкого нёба от верхних резцов до маленького язычка;

- позёвывание, глотание, покашливание, жевание, гласные на твёрдой атаке.

**4 Упражнения для развития дыхания:**

- длительное произношение гласных и щелевых звуков:

А _____	АЭ _____	АЭИ _____	А _____	О _____
Э _____	АИ _____	АОИ _____	А _____	И _____
О _____	АО _____	АУИ _____	А _____	Э _____
В _____	АВ _____	ЭВ _____	ИВ _____	ОВ _____
З _____	АЗ _____	ЭЗ _____	ИЗ _____	ОЗ _____
ВА _____	А _____	В _____	А _____	
ЗА _____	А _____	З _____	А _____	

Аф-эф-иф-оф-уф

Ас-эс-ис-ос-ус

Аш-эш-иш-ош-уш

**5 Отражённая вопросно-ответная речь:**

- ответы на вопросы:

Кошка пьёт молоко.

Кто пьёт молоко? Что пьёт кошка?

Собака бежит за зайцем.

Кто бежит за зайцем? Кто убегает от зайца?

- Когда листья желтеют?

- Когда идёт снег?

- Где растут грибы?

- Где растут фрукты?

- Где растут овощи?

- Как тебя зовут?

- Что наступит после весны?

- Какие летние месяцы?

- Какая погода летом?

- придумываем вопросы по предложению:

Володя ловил рыбу.

Бежит серый заяц.

Мальчик делает зарядку.

Дети сделали кормушки.

- произносим предложения, придумываем вопросы к рассказу:

Какие звери живут в лесу.

В лесу живут разные звери:/ волк, медведь, лиса, заяц, белка./

Медведь – большой, сильный зверь./ Он ест мясо и ягоды./ Медведь любит мёд./ Медведь зимой спит в берлоге./

Волк ест только мясо./ Он ворует овец./ В лесу он ловит зайцев и других маленьких зверей./

Лиса очень хитрая./ Она таскает кур./ Лиса ловит зайцев./

Белка живёт на дереве./ она грызёт орехи, шишки и ест грибы./

Заяц - слабый зверёк./ Зимой он глодает кору деревьев./

Дети слушают , выбирают о ком они хотят спросить.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 20,21. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура.**

**1 Гигиенический массаж:**

- лицо;
- гортань.

**2 Вибрационный массаж:**

- лицо;
- гортань.

**3 Артикуляционная гимнастика.**

**4 Упражнения для развития чёткой, координированной работы всех частей артикуляционного аппарата:**

- произнесение гласных шёпотом и громко на выдохе;
- произнесение слогов и слов на выдохе (по звуку).

**5 Отражённое проговаривание:**

- отвечаем на вопросы: кому, что нужно?

Ученица хочет рисовать.

Что нужно ученице...?

Мама хочет причесать дочку.

Что нужно маме?

Ребята хотят кататься на катке.

Что нужно ребятам?

Рыбак хочет ловить рыбу.

Что нужно рыбаку?

Хозяйка хочет развесить бельё.

Что нужно хозяйке?

Дедушка хочет читать газету.

Что нужно дедушке?

Дети хотят полить клумбу.

Что нужно детям?

Бабушка хочет вязать варежки.

Что нужно бабушке?

Горный козёл.

На высокой скале стоял горный козёл./ А пониже паслись коза и козлёнок./

Вдруг козёл заметил охотника./ Он топнул по скале копытом, подал знак./ А сам перескочил через пропасть и скрылся./

Услышала его коза,/ оставила козлёнка и убежала./

А козлёнок ни кричать, ни бежать не стал./ Лёг он на землю и спрятался за камни./ Лежит он и не видать его./

Тихо лежал козлёнок, \ не заметил его охотник, мимо прошёл./

Тут мать к нему вернулась./ А отец опять стал сторожить на скале./

Дети слушают, повторяют по предложению на выдохе.

### Храбрый дрозд.

Однажды кот Васька увидел на дереве гнездо./ В гнезде пищали птенцы./ Кот полез к гнезду./ Только он влез на дерево,/ как прилетел старый дрозд./ Дрозд стал клевать кота в нос и в глаза./ Испугался кот и бросился бежать./

Вопросы:

- Что увидел кот Васька на дереве?
- Кто был в гнезде?
- Куда полез кот?
- Что сделал дрозд с котом?
- Что сделал кот?
- заучивание стихотворения:

Белый снег пушистый  
В воздухе кружится,  
И на землю тихо  
Падает, ложится.

Вот моя деревня,  
Вот мой дом родной,  
Вот качусь я в санках  
По горе крутой.

Я пройду по лесам  
Много птичек есть там  
Все порхают, поют,  
Гнёзда теплые вьют.

Поздний вечер, буря  
За окном шумела.  
Мать, качая сына,  
Тихо песню пела.

**Комплекс упражнений по снятию тонуса, развитию дыхания, артикуляции, голоса у детей дошкольного возраста № 22, 23. Отражённая речь без сопровождения движением. Лечебная физкультура.**

**1 Гигиенический массаж (лицо, гортань).**

**2 Вибрационный массаж (лицо, гортань).**

**3 Артикуляционный массаж.**

**4 Упражнения для развития чёткой, координированной работы всех частей артикуляционного аппарата:**

- произнесение гласных шёпотом и громко;

- произнесение слогов и слов на выдохе:

ца-цо-цу            ца-цо-цу            ша-шо-шу

са-со-су            си-сю-се            ши-ше-шу

за-зо-зу            зя-зё-зи            шо-шу-ши

ва-во-ву            ви-ве-вё

фа-фо-фу            фи-фе-фю

ха-хо-ху            хи-хе-хю

осёл                рак                люстра

лось                рог                начал

лис                 раз                молоко

**5 Динамические дыхательные упражнения:**

- поднимаем руки вверх – вдох, опускаем и поём:

Ау \_\_\_\_\_ ва \_\_\_\_\_ ба \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_ фи \_\_\_\_\_ си \_\_\_\_\_

Ао \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ фа \_\_\_\_\_ са \_\_\_\_\_ фа \_\_\_\_\_ са \_\_\_\_\_

Аэ \_\_\_\_\_ жа \_\_\_\_\_ ла \_\_\_\_\_ лэ \_\_\_\_\_ ло \_\_\_\_\_ ли \_\_\_\_\_

**6 Отражённое проговаривание:**

/ - пауза

Ягодка по ягодке.

Набрала я в лесу/

Ягоды малины./

Я домой не донесу/

Полную корзину./

Ягодка по ягодке,/

Ягодка по ягодке - /

Дело подвигается, /

Ягод убавляется./

Солнце греет горячо/

Далека дорога ...,

Не отведать ли ещё/

Ягодок немного?/

Ягодка по ягоде,/

А на доньшке видна, /

Только ягодка одна.

Не идти же с ней домой!/

Съем её - и с плеч домой./

## 6 Ответы на вопросы

Времена года.

- Какие времена года ты знаешь?
- Сколько месяцев в году?
- Назови месяцы?
- Какая погода в разные времена года?
- Что делают фермеры в разные времена года?
- Какое твоё любимое время года? Почему?

## 7 Пересказ по вопросам:

Чужая веточка.

Росла в лесу дикая яблонька. Яблоки на ней были мелкие и кислые. Пришёл в лес садовник. Увидел яблоньку и говорит:

- Вот хорошее деревце. Возьму его к себе в сад.

Выкопал садовник осторожно деревце, корешков не повредил, принёс в сад и посадил в питомник.

На другой год пришёл садовник в сад с кривым ножом. Подошёл он к дикой яблоньке, срезал всю зелёную верхушку деревца, оставил один ствол. Ствол сверху расщепил, а в трещину воткнул молодой побег от хорошей яблони. Потом садовник трещину замазал и обвязал тряпочкой, как доктор обвязывает больному порезанную руку.

Скоро чужая веточка приросла к дикой яблоньке. Пьёт веточка соки яблоньки и растёт быстро: выкидывает почку за почкой, лист за листом. Растут на новой яблоньке веточка за веточкой.

Через четыре года дерево зацвело бело-розовыми цветами.

Опали лепестки, и на их месте появилась зелёная завязь. К осени из завязи появились яблоки, да уже не дикие, мелкие и кислые, а большие, румяные, сладкие.

Вопросы:

- Чем занимается садовник?
- Зачем садовник пришёл в лес?
- Что он сделал с лесной яблоней?
- Что он сделал со старой и молодой яблоней? Зачем?