

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор БУ СО ВО «Шекснинский  
центр помощи детям, оставшихся  
без попечения родителей, «Альтаир»



*Абрядина*  
О.В. Абрядина  
Приказ № 235- ОС от «30» декабря 2020г

# ПРОГРАММА

## «ПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК»

Логопед: Семечкова Галина Вячеславовна

## Содержание.

### I. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи .....	5
1.3. Принципы и подходы к организации коррекционной работы .....	5
1.4. Формы и методы реализации программы.....	5
1.5. Используемые технологии.....	6
1.6. Планируемые результаты освоения Программы .....	7

### II. Содержательный раздел Программы

2.1. Возрастные и образовательные особенности детей.....	7
2.2. Особенности организации коррекционной работы.....	9
2.3. Примерное перспективное планирование на реабилитационный период.....	11

### III. Организационный раздел Программы

3.1. Материально – техническое обеспечение.....	24
3.2. Программно – методическое обеспечение.....	25

### IV. Приложения

Приложение № 1 Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.....	27
Приложение № 2 Артикуляционная гимнастика.....	31
Приложение № 3 Пальчиковая гимнастика.....	34
Приложение № 4 Гигиенический массаж.....	41
Приложение № 5 Массаж ушей.....	42
Приложение № 6 Самомассаж.....	43
Приложение № 7 Вибромассаж.....	44
Приложение № 8 Разноцветные прищепки.....	45
Приложение № 9 Гимнастика мозга.....	47
Приложение № 10 О программе В.Д. Мазиной «Читай – пиши без ошибок»	50

## 1.1 Пояснительная записка

На базе БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир» (далее - Учреждение) функционирует группа дневного пребывания. Она является доступным видом социальной помощи, где оказываются социально-педагогические услуги.

Ее посещают дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и в «группе риска».

Несовершеннолетние зачастую бывают слишком подвержены негативному влиянию. Они могут быть замкнуты, необщительны, иметь дефекты звукопроизношения.

Чем интереснее будет мир ребенка, чем лучше будет организован досуг детей, тем больше ребенок будет отвлечен от негативных явлений.

Контингент, посещающий группу разновозрастной: это начальное и среднее звено, поэтому в программе учитывается индивидуальный подход. В ней предусматривается система коррекционно-развивающей работы с несовершеннолетними. В работе с детьми отдается предпочтение индивидуальной форме работы.

Программа «Послушный язычок» направлена на развитие устной речи детей с использованием здоровьесберегающих технологий, которые помогают предотвратить возникшие трудности.

### **Актуальность программы «Послушный язычок»**

Речь – важнейший психический процесс, обеспечивающий любому ребенку взаимодействие с социальным миром, возможность осмыслить себя и свои действия, строить отношения с другими людьми.

В наш век «высоких технологий» и глобальной компьютеризации общества, уровень развития речи и коммуникативных навыков оставляет желать лучшего.

С каждым годом, по наблюдению логопедов, растет количество детей с различными нарушениями речи. Это результат недостаточного внимания со стороны родителей, замена живого общения с ребенком телевидением, увеличение частоты общих заболеваний детей, плохая экология.

Недостатки звукопроизношения могут быть причиной отклонений в развитии таких психических процессов, как память, мышление, воображение, а также сформировать комплекс неполноценности, выражающийся в трудности общения.

Преодоление нарушений звукопроизношения имеет огромное значение в последующей жизни ребёнка. Своевременное устранение недостатков произношения поможет предотвратить трудности в овладении навыками чтения и письма.

Нарушение произносительной стороны речи требует специальной логопедической помощи. И, как известно, чем раньше начата коррекционная работа, тем она эффективнее.

Но не все дети, нуждающиеся в логопедической помощи, могут ее получить. Причин тому множество: занятость родителей, материальные затруднения, отсутствие специалистов, оказывающих бесплатные услуги.

Поэтому проблема профилактики и коррекции речевых нарушений актуальна на сегодняшний день.

**В программе «Послушный язычок»** большое место уделяется развитию мелкой моторике рук.

Мелкая моторика - это совокупность скоординированных действий человека, направленных на выполнение точных **мелких** движений кистями и пальцами рук и ног. Достигается скоординированным функционированием нервной, мышечной и костной систем, а также, обычно, зрительной системой. В применении к моторным навыкам руки и пальцев часто используется термин «ловкость», говорится в Википедии.

К мелкой моторике относится много разнообразных движений: от примитивных жестов, таких как захват объектов, до очень мелких движений, от которых, например, зависит почерк человека.

Значение мелкой моторики очень велико! Мозг человека устроен так, что за определенные операции отвечают отдельные центры. Центры мозга, отвечающие за моторику и речь, находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Развивая мелкую моторику руки, мы активизируем эти отделы мозга и соседние, которые отвечают за развитие речи. Таким образом, развитие речи и развитие мелкой моторики руки взаимосвязаны.

Мелкая моторика рук отвечает не только за речь, но и взаимодействует с высшими психическими функциями: вниманием, мышлением, воображением, памятью.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению.

Ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики (у него подвижные и ловкие пальчики), умеет логически рассуждать, у него развиты память, внимание, связная речь.

Дети с низким уровнем развития моторики быстро утомляются. Их внимание быстро рассеивается, появляется чувство тревоги. Им трудно выполнить задания, связанные с письмом, например, обвести какую – либо фигуру. В дальнейшем это может привести к отставанию в учебе.

Источник: <https://energy-family.ru/melkaya-motorika-ee-znachenie-i-razvitiie/>

Применение данной Программы  
*позволит логопеду:*

организовать и структурировать свою работу с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации и в «группе риска».

*поможет детям:*

- улучшить звукопроизношение;
- освоить фонетическую систему языка;
- освоить грамматический строй речи;
- улучшить звуко - слоговую структуру слова;
- улучшить навыки чтения и письменной речи;
- развить мелкую моторику.

## **1.2. Цели и задачи:**

**Цель:** оказание логопедической помощи детям и родителям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

**Задачи:**

- помочь детям, страдающим дефектами звукопроизношения, используя специальные методики;
- ознакомить родителей с основными методами коррекции речевых нарушений у детей;
- проводить коррекционную работу в овладении навыками чтения и письма в игровой форме;
- развивать мелкую моторику.

## **1.3. Принципы и подходы построения программы**

Программа разработана в соответствии с ФГОС и Устава Учреждения и опирается на следующие принципы.

**1.Принцип научности и системности** – содержание учебного материала научно обоснованно и практически апробировано. Системный подход позволяет добиться положительных результатов.

**2.Онтогенетический принцип** - учитывает закономерности развития детской речи в норме.

**3.Принцип учета возрастных особенностей и доступности материала.**

**4.Принцип индивидуального и дифференцированного подхода** - учитывает возможности, особенности развития и потребности каждого ребенка.

**5.Принцип активности.**

**6.Принцип наглядности.**

**7.Принцип полифункционального подхода,** предусматривающий одновременное решение нескольких коррекционных задач в структуре одного занятия.

**8. Принцип учета зоны ближайшего развития.** Материал, предлагаемый детям на занятиях, содержит посильную трудность, которую воспитанники преодолевают самостоятельно, либо с помощью логопеда (данный принцип разработан Л.С. Выготским).

#### **1.4. Формы и методы реализации программы**

Федеральный Государственный образовательный стандарт предусматривает использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, которые соответствуют их возрастным и индивидуальным особенностям.

**Формы:** занятия индивидуальные, групповые.

**Методы:**

##### **1. Диагностические:**

- изучение уровня речевого развития детей;
- анализ информации;
- составление речевого профиля;

##### **2. Наглядные:**

- наблюдение;
- обследование;
- рассматривание предметов, картинок.

##### **3. Словесные:**

- речевая инструкция;
- беседа;
- объяснение;
- вопросы;
- оценка.

##### **4. Практические:**

- целенаправленные действия с пособиями;
- многократное повторение практических и умственных действий;
- наглядно-действенный показ;
- подражательные упражнения;
- логопедический массаж, самомассаж;
- выставки вязаных игрушек;
- изготовление подарков.

#### **1.5. Используемые технологии в работе с детьми**

## **1. Здоровьесберегающие технологии:**

- артикуляционная гимнастика; упражнения для языка, губ, щек (статистические и динамические); для развития подвижности нижней челюсти;
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;
- пальчиковая гимнастика;
- гигиенический массаж, вибромассаж, самомассаж;
- кинезиологические упражнения.

## **2. Информационно-коммуникативные технологии:**

- задания и тренинги из программы «Читай-пиши без ошибок», Мерсибо;
- показ презентаций.

**Продолжительность занятия: 20-30 минут**

## **1.6. Планируемые результаты развития речи детей**

Дети к концу обучения должны:

- фонетически правильно оформлять звуковую сторону речи;
- овладеть навыками правильного звукопроизношения;
- уметь различать правильное и дефектное произношение звуков, которые подлежали коррекции;
- правильно передавать слоговую структуру слов, используемых в самостоятельной речи;
- владеть навыками словообразования;
- грамматически правильно оформлять самостоятельную речь в соответствии с нормами языка;
- владеть навыками чтения.

## **II. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Возрастные и образовательные особенности детей.**

На индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с логопедом зачисляются дети с ОНР (общее недоразвитие речи), с ФФНР (Фонетико-фонематическое недоразвитие речи), с ФНР (фонетическое недоразвитие речи),

**Характеристики речевого развития детей  
по Р.Е.Левиной и Т.Б.Филичевой**

*Характеристика детей с IV уровнем развития речи (НВ ОНР)*

- остаточные явления недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы;
- затруднения в воспроизведении слов сложного слогового состава и их звуконаполняемости;
- несколько вялая артикуляция звуков, недостаточная выразительность речи и нечеткая дикция, «смазанность» речи;
- незавершенность формирования звуко-слоговой структуры, смешение звуков, низкий уровень дифференцированного восприятия фонем;
- отдельные нарушения смысловой стороны речи - неточное понимание редко встречающихся слов, слабый подбор синонимических и антонимических пар;
- специфические словообразовательные ошибки: в притяжательных прилагательных, в сложных словах, в приставочных глаголах;
- неточно понимание и употребление пословиц, слов и фраз с переносным значением;
- ошибки в употреблении существительных родительного и винительного падежей множественного, нарушения в согласовании порядковых числительных и прилагательных с существительными мужского и женского рода, единственного и множественного числа;
- сложности в конструировании предложений с придаточными: пропуски или замены союзов;
- В связной речи затруднения в передаче логической последовательности, «застревание» на второстепенных деталях сюжета наряду с пропуском его главных событий, повтор отдельных эпизодов по несколько раз, использование преимущественно коротких предложений.

### ***Характеристика детей с ФНР (Фонематическое недоразвитие речи)***

***ФНР (Фонематическое недоразвитие речи)*** – это нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка при сохранном фонематическом слухе и восприятии, полноценном словаре и сформированном грамматическом строе. Данное речевое нарушение определяется у детей с 5-ти летнего возраста.

Для детей с ФН характерно:

- сохраненный фонематический слух,
- сформированная слоговая структура сложных слов,
- грамотная, развитая согласно возрасту речь.
- страдает только ***звуковая сторона речи***:

искажение звуков и возрастные замены отдельных групп звуков.

Неправильное произношение отдельных звуков влияет на вынятность речи и не мешает нормальному развитию других ее компонентов.

Чаще бывают нарушены ***группы свистящих или шипящих, или соноров***. Они обычно не оказывают влияния на усвоение детьми знаний, но иногда могут влиять на коммуникативные процессы.



Процесс коррекции звукопроизношения у детей с ФН занимает более краткие сроки, чем у детей с ФФН и составляет от 3-х до 6-ти месяцев.

*К школьному возрасту* речь детей соответствует возрастной норме.

Дети:

- имеют представления о звуковом составе слова,
- правильно соотносят звуки и буквы;
- не допускают в письменных работах ошибок, связанных с недостатками произношения соответствующих звуков.

### ***Характеристика детей с ФФНР (Фонетико-фонематическое недоразвитие речи)***

**ФФНР (Фонетико-фонематическое недоразвитие речи)** – это нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем.

ФФНР – это более сложное нарушение речи по сравнению с ФН и требует более углубленной и продолжительной коррекционной работы.

## **2.2. Особенности организации коррекционной работы**

Коррекционные занятия проводятся *индивидуально два, три раза* в неделю с диагнозами ОНР, ФФН, ФН, профилактика дисграфия, дислексия.

Срок обучения зависит от времени пребывания детей в группе. В основном два месяца. Прием детей осуществляется в течение всего учебного года по мере поступления детей в группу дневного пребывания.

Участниками коррекционно-образовательного процесса являются: ***ребенок и педагогические работники*** (логопед, психолог, специалисты по социальной работе), родители (законные представители).

Формой организации коррекционной работы являются индивидуальные занятия. В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.13.№ 26 длительность занятий с детьми 7-го года жизни и старше – 30 минут.

### ***Структура индивидуального занятия***

зависит от возрастных особенностей, речевого развития ребенка и включает следующие разделы:

#### **Фонематическое восприятие:**

- упражнения на развитие слухового внимания на неречевом и речевом материале;
- упражнения на различие сходных звуков, слогов, слов близких по звуковому составу;
- подготовка к обучению грамоте.

### **Звукопроизношение:**

- дыхательная гимнастика (формирование длительной, сильной, плавной воздушной струи для правильного произношения звуков);
- массаж языка (прямое воздействие на мышцы языка с целью улучшения состояния мышечного тонуса и активизации работы речевых центров);
- артикуляционная гимнастика (различные упражнения на развитие мышц артикуляционного аппарата);
- постановка звуков разными способами;
- автоматизация звуков в речи;
- дифференциация звуков в речи.

### **Развитие грамматического строя речи:**

устранение аграмматизмов:

- упражнения на развитие навыков словообразования;
- упражнения на развитие навыков словоизменения;
- упражнения на употребление предлогов;
- работа над предложением.

Некоторые этапы работы можно опускать, если в них нет необходимости.

Для оздоровления детей, снятия мышечного и нервного напряжения используются нетрадиционные методы.

Обследование речи детей и оформление документации осуществляется логопедом в первые 10 дней пребывания ребенка в (заполнение речевых карт и составление индивидуального коррекционного маршрута).

Родители (законные представители) знакомятся с материалами диагностических обследований ребенка, рекомендациями, ходом и результатами коррекционной работы, получают консультативную помощь.

Систематические занятия по данной программе будут способствовать коррекции звукопроизношения, развитию речи.

### 2.3. Примерное перспективное планирование по программе «Послушный язычок» на реабилитационный период

№ п/п	содержание	задачи
1.	Методика обследования Т.А.Фотековой «Тестовая методика диагностики устной речи младших школьников».	Цель методики: определить уровень сформированности речевых умений и навыков.
2.	-Дыхательная гимнастика Стрельниковой(приложение №1) Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»  - Упражнение «Послушаем звуки»  -Артикуляционная гимнастика: (приложение №2) «Заборчик», «Улыбочка», «Трубочка», «Часики», «Качели»  -Пальчиковая гимнастика: (приложение №3) «Пальцы дружная семья»  -Гигиенический массаж (приложение№4)	Разучивание упражнений, показать правильное дыхание. Повторить 4 вдоха-движения.  Развивать слуховое внимание  Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.  Развивать мелкую моторику рук.  Расширять у детей представления и знания о здоровом образе жизни Снять мышечное напряжения, разучивание.
3.	-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»  -Артикуляционная гимнастика: «Заборчик», «Улыбочка», «Трубочка», «Часики», «Качели» «Иголочка», «Горка»,«Грибок»,  -Пальчиковая гимнастика «Четыре брата» Сжимание и разжимание	Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 8 вдохов-движений.  Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.  Развивать мелкую моторику рук.

	<p>пальцев. Пов. 10 раз - Гигиенический массаж</p>	<p>Расширять у детей представления и знания о здоровом образе жизни Снять мышечное напряжения, разучивание.</p>
4.	<p>- Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»</p> <p>- Артикуляционная гимнастика: «Заборчик», «Улыбочка», «Трубочка», «Часики», «Качели» «Иголочка», «Горка», «Грибок», «Лошадка», «Вкусное варенье» «Маляр»</p> <p>- Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков (приложение №5)</p> <p>- Пальчиковая гимнастика «Танины игрушки» Сжимание и разжимание пальцев Пов. 10 раз</p> <p>- Массаж ушей (Приложение №6)</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 12 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Расширять у детей представления и знания о здоровом образе жизни Снять мышечное напряжения, разучивание.</p>
5.	<p>- Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»</p> <p>- Артикуляционная гимнастика: «Заборчик», «Улыбочка», «Трубочка», «Часики», «Качели» «Иголочка», «Горка», «Грибок», «Лошадка», «Вкусное варенье» «Маляр», «Почистим зубки»,</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 24 вдоха-движения</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p>

	<p>«Чашечка», «Болтушка»</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Танины игрушки» «Солнечные лучики»</p> <p>- Массаж ушей</p>	<p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Расширять у детей представления и знания о здоровом образе жизни. Снять мышечное напряжения, разучивание.</p>
6.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Капуста»</p> <p>«Преодоление сопротивления»</p> <p>- Самомассаж (приложение №7)</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 32 вдоха -движения</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Расширять у детей представления и знания о здоровом образе жизни Снять мышечное напряжения, разучивание.</p>
7.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 32 вдоха -движения Пов. 8 вдохов-движений.</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному</p>

	<p>коррекции правильного произношения звуков.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня» «Коготки» - Самомассаж</p>	<p>коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Расширять у детей представления и знания о здоровом образе жизни. Снять мышечное напряжения, разучивание.</p>
8.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики» «Большой маятник»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня» «Ножницы»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой палец.</p> <p>-«Вибромассаж» (приложение № 7)</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 24 вдоха-движения. Пов. 12 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
9.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики» «Большой маятник» «Повороты головы»</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание. Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 24 вдоха-движения. Пов. 12 вдохов-движений Пов. 8 вдохов-движений.</p>

	<p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4 много мебели в квартире».</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой палец (приложение №8)</p> <p>«Вибромассаж»</p>	<p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
10.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики» «Большой маятник» «Повороты головы»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4 много мебели в квартире».</p> <p>«Прогни ладони»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой палец.</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание</p> <p>Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 32 вдоха-движения.</p> <p>Пов. 24 вдохов-движений</p> <p>Повт.12 вдохов-движений.</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p>

	-«Вибромассаж»	Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.
11.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник» «Повороты головы» «Ушки» -Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4 мы посуду перемыли» «Вращение пальцами»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой и указательный палец.</p> <p>- «Вибромассаж»</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 32 вдоха-движения. Пов. 24 вдоха-движения Повт.8 вдохов-движений. Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
12.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы» «Ушки»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание. Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 32 вдоха-движения. Пов. 24 вдоха-движения</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти. Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p>



	<p>-Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4 мы посуду перемыли» Сгибание и разгибание пальцев по одному.</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой и указательный палец.</p> <p>-«Вибромассаж»</p>	<p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
13.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладони», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы» «Ушки» «Малый маятник»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Снежок №1» «Игра на фортепиано»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой и указательный палец.</p> <p>-«Вибромассаж»</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 24 вдоха-движения Пов. 8 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
14.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладони», «Насос», «Кошка»,</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p>

	<p>«Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы»  «Ушки»  «Малый маятник»  «Перекаты»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика  «Снежок №1»  «Бегуны»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой, указательный и средний пальцы.</p> <p>-«Вибромассаж»</p>	<p>Пов. 32 вдоха-движения  Пов. 12 вдохов-движений  Пов. 8 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
15.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладони», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты».</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание  Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 24 вдоха-движения  Пов. 12 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p>

	<p>«Снежок №2» «Кулак-кольцо»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой, указательный и средний пальцы.</p> <p>-«Вибромассаж»</p>	<p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
16.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки» «Малый маятник» «Перекаты»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Снежок №2» «Кулак-ладонь»</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Большой, указательный, средний пальцы.</p> <p>-«Вибромассаж»</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 32 вдоха-движения Пов. 24 вдоха-движения</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук. Синхронизировать работу полушарий</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук .</p>
17.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p>

	<p>головы», «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты», «Передний и задний шаг»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Апельсин» Упражнения за столом №1,2</p> <p>-«Разноцветные прищепки»: Игровой самомассаж.</p> <p>-«Вибромассаж»</p>	<p>Пов. 32 вдоха-движения Пов. 8 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Формировать комплекс двигательных, сенсорных и речевых функций, активизировать клетки коры головного мозга.</p> <p>Улучшить состояние мышечного тонуса и активизировать работу речевых центров при помощи пальцев рук.</p>
18.	<p>-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты» «Передний и задний шаг»</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Апельсин» Упражнения за столом №3,4</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха -движения</p> <p>Пов. 12 вдохов-движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p>

	-Гимнастика для мозга (Приложение № 9)	Познакомить с гимнастикой для мозга. Улучшить мозговое кровообращение, снять утомление.
19.	-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты» «Передний и задний шаг»  -Артикуляционная гимнастика:  -Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков.  -Пальчиковая гимнастика «Как живешь?» Упражнения за столом №5,6,7  -Гимнастика для мозга «Перекрестные шаги» «Кнопки мозга»	Продолжать развивать правильное речевое дыхание Повторить 64 вдоха - движения  Пов. 24 вдоха-движения  Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти. Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.  Развивать мелкую моторику рук.  Развивать межполушарные связи.
20.	-Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Погончики», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты» «Передний и задний шаг»  -Артикуляционная гимнастика:  -Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков.  -Пальчиковая гимнастика	Продолжать развивать правильное речевое дыхание Пов. 96 вдохов -движений  Пов. 32 вдоха-движения  Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.  Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.  Развивать мелкую моторику рук.

	<p>«Кулачки - ладошки» Упражнения за столом № 8,9,10</p> <p>-Гимнастика для мозга «Перекрестные шаги» «Кнопки мозга» «Крюки»</p>	<p>Развивать межполушарные связи.</p>
21.	<p>-Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Кулачки - ладошки» Самомассаж кистей и пальцев рук</p> <p>-Гимнастика для мозга «Перекрестные шаги» «Кнопки мозга» «Крюки» «Ленивые восьмерки»</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Пов. 96 вдохов –движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Развитие межполушарных связей.</p>
22.	<p>-Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять» Самомассаж кистей и пальцев рук.</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Пов. 96 вдохов -движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p>

	<p>-Гимнастика для мозга «Перекрестные шаги» «Кнопки мозга» «Крюки» «Ленивые восьмерки» «Колпак» «Сова»</p>	<p>Развивать межполушарные связи.</p>
23.	<p>-Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять» Самомассаж кистей и пальцев рук.</p> <p>-Гимнастика для мозга «Перекрестные шаги» «Кнопки мозга» «Крюки» «Ленивые восьмерки» «Колпак» «Сова»</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Пов. 96 вдохов – движений.</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Развивать межполушарные связи.</p>
24.	<p>-Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой</p> <p>-Артикуляционная гимнастика:</p> <p>-Индивидуальная работа по коррекции правильного произношения звуков</p>	<p>Продолжать развивать правильное речевое дыхание Пов. 96 вдохов -движений</p> <p>Вырабатывать полноценные движения губ, языка, нижней челюсти.</p> <p>Работа по индивидуальному коррекционному маршруту.</p>

<p>-Пальчиковая гимнастика Повторение. Самомассаж кистей и пальцев рук.</p> <p>-Гимнастика для мозга «Перекрестные шаги» «Кнопки мозга» «Крюки» «Ленивые восьмерки» «Колпак» «Сова» «Точки позитива»</p>	<p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Развивать межполушарные связи.</p>
--	---

### III. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение логопедического кабинета

Логопедический кабинет оснащен необходимым оборудованием, методическими материалами и средствами обучения.

##### *Особенности предметно-развивающей пространственной среды*

В логопедическом кабинете проводятся индивидуальные занятия. Помещение кабинета условно поделено на две зоны:

##### 1. Рабочая зона логопеда:

- методическое обеспечение учебного процесса;
- изготовление наглядных пособий.

##### 2. Зона коррекции звукопроизношения:

- развития артикуляционной моторики и постановки звуков;
- развития речевого дыхания, мелкой моторики;
- автоматизация и дифференциация звуков речи;
- компьютер для использования презентаций, выполнения упражнений, игр с сайта МЕРСИБО.

##### *Организация предметно – пространственной развивающей среды*

1. Зеркало настенное с лампой дополнительного освещения.
2. Ковер напольный.
3. Шкаф для хранения пособий.
4. Стол для детей.
5. Стул детский.
6. Стол для логопеда.
7. Стулья для взрослых.
8. Полотенце.
9. Одноразовые шпатели, ватные палочки, вата, бумажные салфетки, марлевые салфетки.



10. Дыхательные тренажеры, игрушки, пособия для развития дыхания.
11. Карточка материалов для автоматизации и дифференциации звуков (слоги, слова, словосочетания, предложения, потешки, чистоговорки, скороговорки, тексты).
12. Логопедический альбом для обследования речи.
13. Сюжетные картинки, серии сюжетных картинок.
14. Предметные и сюжетные картинки для автоматизации и дифференциации звуков.
15. Настольно-печатные игры для автоматизации и дифференциации звуков.
16. Предметные картинки по лексическим темам.
17. Игры для совершенствования грамматического строя речи.
18. Дидактические игры для совершенствования памяти, внимания, зрительного и слухового восприятия.
19. Шумовые, музыкальные инструменты для развития фонематического восприятия.
20. Пособия для развития всех видов моторики (артикуляционной, мелкой, общей).

Необходимым условием реализации рабочей образовательной программы является наличие *основной документации*:

1. График работы логопеда.
2. Журнал обследования речи детей.
3. Журнал движения детей.
4. Индивидуальная речевая карта ребенка, зачисленного на логопункт.
5. Расписание индивидуальных занятий.
6. Индивидуальный план работы с ребёнком.
7. Индивидуальные тетради для коррекционной работы с детьми.
8. Перспективный и календарный план работы логопеда.
9. Паспорт логопункта или картотека с перечнем оборудования и пособий.
10. Годовой отчет.

### **3.2. Программно-методическое обеспечение**

- О.И. Азова, Диагностика письменной речи у младших школьников. методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2011;
- О.В. Александрова, Проверяем технику чтения. Пособие для начальной школы. М.: ЭКСМО, 2011;
- Е.Ф. Архипова презентация к вебинару «Обследование и коррекция звукопроизношения детей со стертой дизартрией», ЛОГО-ЭКСПЕРТ от 06.08.2020г.;
- ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ с использованием авторских шаблонов Т. Л. Вербицкой на базе пакета MicrosoftOffice;

- Дедюхина Г.В. «Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми, страдающими ДЦП», Москва изд. «Гном и Д», 2001г.
- Доктор Пол И. Деннисон и Гейл Деннисон, «Гимнастика для мозга. Книга для учителей и родителей», издательство Весь: 2020
- Л.Н. Ефименкова Дидактический материал по коррекции письменной речи, М.: Книголюб, 2005г
- Н.С.Жукова, Букварь, Пособие по обучению дошкольников правильному чтению. М.: ЭКСМО 2009;
- Компьютерная Программа «Читай-пиши без ошибок» mersibo.ru
- В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко Артикуляционная и пальчиковая гимнастика – М, «Издательство ГНОМ и Д»,2001
- О.И.Крупенчук. Научите меня говорить правильно. Пособие по логопедии – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2001
- Кузнецова В.М. «Минуты здоровья», Мурманск НИЦ, «Пазори», 2001г
- О.И. Лазаренко Артикуляционная и пальчиковая гимнастика: -М.; Айрис-пресс, 2011 (Популярная логопедия)
- Н.В. Нищева, Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи, издательство: Детство – Пресс, 2009г.
- С.Т.Никольская, Техника речи (Методические рекомендации и упражнения для лекторов.) М.: Знание, 1978.
- Технология Ткаченко Т.А. рекомендована Министерством образования и науки приказ №1428 от 29.12РФ (1999г.);
- Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, Программа логопедической работы по преодолению фонетико-фонематического недоразвития у детей, Москва «Просвещение» 2008;
- Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей, Москва «Просвещение» 2008;
- Т.А. Фотекова, Тестовая методика диагностики устной речи школьников, М.: Аркти., 2000;
- О.В.Чистякова. 30 занятий по предупреждению дисграфии 3-4 классы. Практическое пособие. СПб.: издательский дом «Литера», 2010;
- Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой», Москва «Метафора», 2002.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Уникальная методика дыхательных упражнений была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Эта гимнастика не только восстанавливает певцам голос, но и благоприятно воздействует на организм в целом:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- повышает общую сопротивляемость организма, улучшает нервно - психическое состояние.

В звукообразовании участвуют 3 системы: дыхательная, нервная и половая. Поэтому дыхательная гимнастика просто необходима.

### Как осваивать Стрельниковскую гимнастику?

Начинать лучше с первых трех упражнений. Это «Ладшки», «Погончики» и «Насос». Все упражнения дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага.

«Ладшки» - разминочное упражнение. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем – отдых, (пауза) и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (стрельниковская «сотня»).

Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом.

*Ни в коем случае не задерживать и, наоборот, не выталкивать воздух* вдох предельно активный, выдох - пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух.

Думать нужно только о вдохе, а выдох уходит самостоятельно, через нос. Шумный короткий вдох носом делаем при сомкнутых губах.

Нельзя в момент вдоха посылать воздух вглубь тела, выпячивать живот, поднимать плечи.

В начале тренировки возможно легкое головокружение.

Не пугаться, сделать упражнение сидя. Постепенно увеличивая нагрузку на каждом занятии:

- 1-е занятие 4 вдоха-движения
- 2-е занятие 8 вдохов-движений
- 3-е занятие 16 вдохов -движений
- 4-е занятие 24 вдоха – движения

5-е занятие 32 вдоха -движения

Занятия желательно проводить два раза в день. Каждое последующее упражнение осваивать по одному новому упражнению.

Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3-х лет и людям преклонного возраста, хотя бы по 15 минут в день.

### **Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.**

#### **Упражнение «Ладошки» (разминочное)**

И.п.: встать прямо, руки согнуты в локтях, показать ладошки, ноги слегка расставлены.

В: сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки не подвижны, сжимаются только пальчики. Кулачки разжимаются, выдох.

Упражнение «ладошки» можно выполнять стоя, сидя, лежа.

#### **Упражнение «Погончики»**

И.п.: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу, ноги на ширине плеч.

В: в момент короткого шумного вдоха носом с силой толкать кулачки к полу, во время толчка кулачки разжимаются. На выдохе вернуться в и.п.

#### **Упражнение «Насос»**

И.п.: встать прямо, руки опущены, ноги на ширине плеч.

В: слегка наклониться вниз: спина круглая, голова опущена, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз. Сделать короткий шумный вдох. Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос.

#### **Упражнение «Кошка»**

И.п.: встать прямо, руки согнуты в локтях, кисти рук на уровне пояса, ноги слегка расставлены.

В: Повороты влево - вправо, ногами выполняем легкие пружинистые движения, с одновременным шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение, спина прямая. Поворот вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох. Вдох справа, вдох слева.

#### **Упражнение «Обними плечи»**

И.п.: Руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч, ноги расставлены.

В: Короткий шумный вдох носом, руки сходятся в треугольник. Затем руки слегка расходятся в стороны (получился квадрат) выдох.

### **Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)**

И.п.: встать прямо, руки опущены, ноги на ширине плеч.

В: наклон, руки к коленям – вдох. Легкий прогиб в пояснице. Короткий шумный вдох носом, руки сходятся в треугольник. (Вдох с пола, вдох с потолка)

### **Упражнение «Повороты головы»**

И.п. встать прямо. Руки опущены вниз. Ноги слегка расставлены.

В: Поворот головы вправо – шумный вдох. Поворот головы влево сразу же без остановки -шумный вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами (голова при этом не останавливается). Шею не напрягать. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

### **Упражнение «Ушки»**

И.п. встать прямо. Руки опущены вниз. Ноги слегка расставлены.

В: Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Наклонить слегка голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Плечи не дергаются, голова посередине не останавливается, выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами.

### **Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник»**

И.п.: встать прямо, руки опущены вниз, ноги слегка расставлены.

В: Опустить голову вниз, посмотреть на пол – шумный вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок -шумный вдох. Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох в промежутках между вдохами. Шею не напрягать, голова посередине не останавливается.

### **Упражнение «Перекаты»**

И.п.: стоя, правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Руки согнуты в локтях.

В: Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене – на нее не опираться) – шумный вдох через нос. Затем переносим тяжесть тела на левую ногу, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия - шумный вдох через нос. Выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

### **Упражнение «Шаги» (Передний и задний шаг)**

#### ***Передний шаг (рок-н-рол)***

И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища.

В: Поднимаем вверх до уровня живота, согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем шумный вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в

колени. Выдох уходит пассивно через нос. Руки в этом упражнении либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина должна быть прямой.

### *Задний шаг*

И.п.: встать прямо, руки согнуты в локтях, кисти рук на уровне пояса.

В: Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя по ягодице.левой в этот момент делаем легкое танцующее приседание шумный вдох. Затем положение ног меняется. Выдох уходит после каждого вдоха.

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

### Упражнения для нижней челюсти:

1. Широко раскрыть рот и подержать его раскрытым несколько секунд.
2. Жевательные движения с сомкнутыми губами.
3. Легкое постукивание зубами - губы разомкнуты.
4. «Заборчик» - верхняя челюсть стоит на нижней, губы в улыбке.

### Упражнения для губ:

1. «Улыбка» - растягивание разомкнутых губ (зубы сжаты).
2. «Трубочка» - вытягивание губ вперед.
3. Чередование «Улыбки» и «Трубочки».
4. Три предыдущих упражнения выполняются с сомкнутыми губами.

### Подготовительные статические упражнения.

1. «Лопаточка». Широкий язык поднять кверху, но не прикасаться к верхним зубам. Держать 10-15 секунд.
2. «Чашечка». Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху, но не прикасаться к верхним зубам. Держать 10-15 секунд.
3. «Иголочка». Открыть рот. Узкий язык высунуть далеко вперед, удерживать 10-15 секунд.
4. «Горка». Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упирается в нижние зубы. Удерживать 15 секунд.
5. «Часики». Движение языка вперед-назад.
6. «Лошадка». Щелканье языком.

7. **«Качели».** Движения языка вверх-вниз.
8. **«Грибок».** Широкий плоский язык присасывается к твердому небу, боковые края языка прижаты к коренным зубам.
9. **«Желобок»** - высунуть широкий язык, боковые края загнуть вверх, втянуть в себя щеки и воздух.
10. **«Чашечка»** - широкий язык в форме чашечки поднят кверху.
11. **«Киска сердится»** - выгибание вверх и продвижение вперед спинки языка, кончик языка при этом прижимается к нижним зубам.
12. **«Накажем непослушный язык»**- покусывание кончика широкого языка, губы при этом в улыбке.

#### **Динамические подготовительные упражнения.**

1. **«Вкусное варенье».** Движения языком по верхней губе сверху - вниз.
2. **«Почистим зубы».** Язык скользит по внутренней поверхности зубов слева - направо. Рот открыт, губы улыбаются и видны зубы.
3. **«Маляр».** Движения языком по небу вперед-назад.

#### **Работа над звукопроизношением по системе «Дерево» (методика Архиповой Е.Ф. )**

Используются классические приемы по подражанию. Рисуем дерево без листьев. Какая веточка выросла. Такой звук ставим по подражанию. Артикуляционная активная гимнастика проводится с функциональной нагрузкой и с приемами кинезиотерапии по системе «Дерево» в 4 шага:

- перед зеркалом;
- по подражанию;
- по инструкции;
- с биоэнергопластикой.

Отрабатываются 4 комплекса – это ветки «дерева».

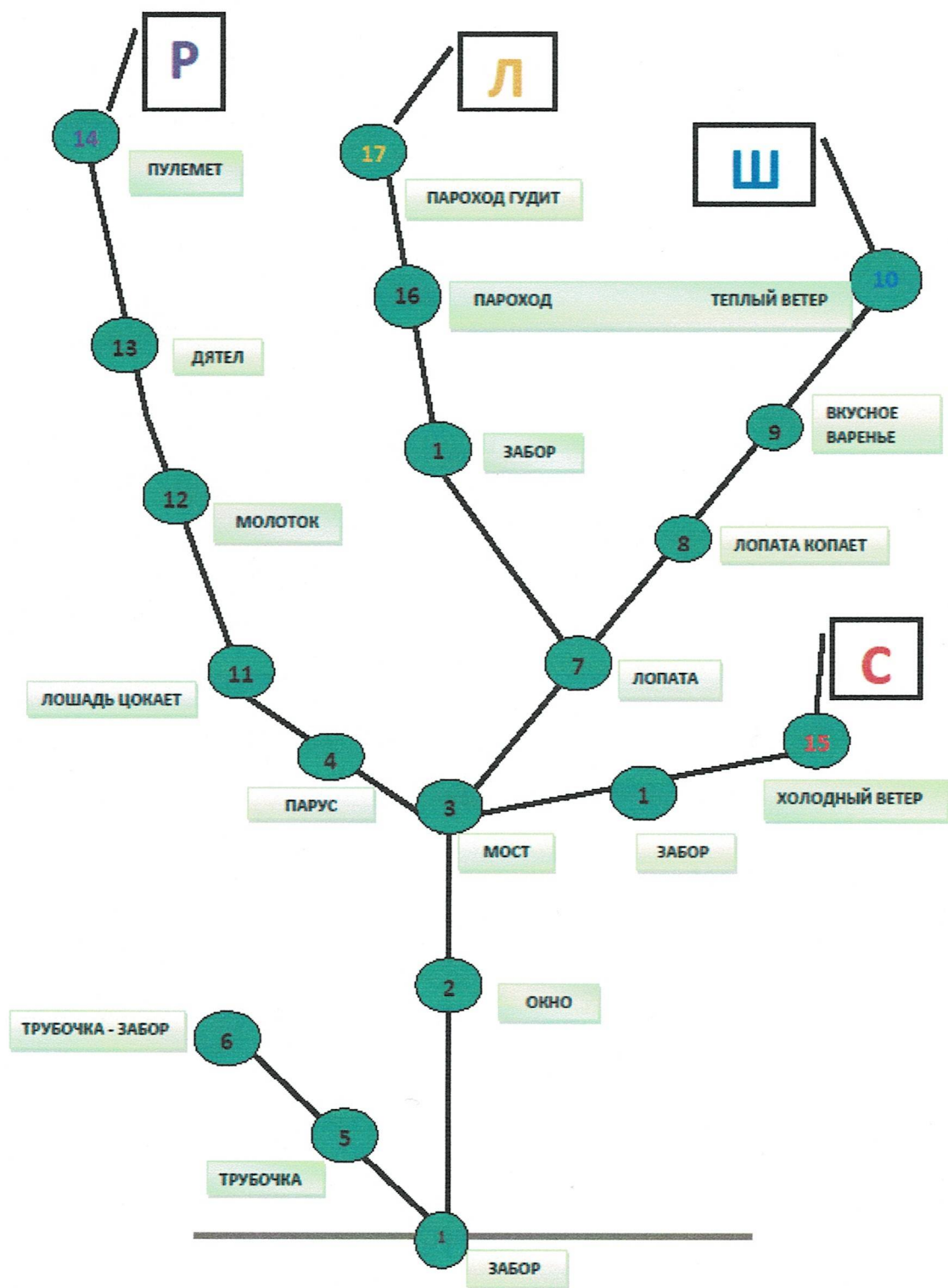
#### **Задачи:**

Создать положительные кинестезии в мышцах и артикуляционные уклады.



При вызывании звуков Ш,Л,Р,С зубы видны. Для вызывания звука по подражанию нужен толчкообразный выдох.

### Дерево для логопеда



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

### Игры с пальчиками.

#### Пальцы дружная семья.

Пальцы дружная семья, Друг без друга им нельзя. Вот большой, А это средний. Безымянный И последний, Наш мизинчик малышок. У-у-у указательный забыли. Чтобы пальцы дружно жили,	(сжимание пальцев в кулачок и разжимание.) (показ большого пальца) (показ среднего пальца) (показ безымянного пальца)  (показ мизинца) (показ указательного пальца) (сжимание пальцев в кулачок и разжимание.) (соединение подушечек пальцев)
Будем их соединять И движенья выполнять: Мы рога козы покажем И рога оленя даже. Мы про зайку не забудем, Ушками водить мы будем. Чтобы четко говорить, Нужно с пальцами дружить.	(показываем рога козы) (показываем рога оленя) (показываем ушки зайчика)  (кулачки) (замок)

#### Четыре брата.

Идут четыре брата	(ладошка прямо, большой палец согнут)
На встречу им старшой. -Здорово, Большак! -Здорово, Васька -указка,	(показ большого пальца) (наклон четырьмя пальцами) (наклон большим пальцем) (соединяем большой и указательный палец)
Мишка-середка,	(соединяем большой и средний палец)
Гришка-сиротка	(соединяем большой и безымянный палец)
И крошка -Тимошка.	(соединяем большой палец и мизинец)

#### Танины игрушки.

##### *Работа над темпом и ритмом речи.*

На большом диване в ряд Куклы Танины сидят: Два медведя, Буратино,	(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.) (Загибают поочередно все пальчики.)
--	---

И веселый Чипполино,  
И котенок, и слоненок.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Помогаем нашей Тане  
Мы игрушки сосчитать.

(Разгибают поочередно пальчики.)  
(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

Что за скрип?  
Что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я капуста?  
Мы капусту рубим, рубим,  
Мы морковку трем, трем,  
Мы капусту солим, солим,  
Мы капусту ждем, ждем.

**Капуста.**  
(Сжимаем и разжимаем пальцы рук.)  
(Солнечные лучики.)  
(Показать ладошки.)  
(Солнечные лучики.)  
(Показать капусту.)  
(Ладони вперед, движения вверх-вниз.)  
(Пальцы согнуты, движения вверх-вниз.)  
(Показ соленья.)  
(Ладони вниз: сжатие и разжатие пальцев рук.)

#### **Есть игрушки у меня.**

Есть игрушки у меня:

(Хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно.)  
(Загибают пальчики на обеих руках.)

Паровоз и два коня,  
Серебристый самолет,  
Три ракеты, вездеход,  
Самосвал, подъемный кран –  
Настоящий великан.  
Сколько вместе?  
Как узнать?  
Помогите сосчитать!

(Хлопают попеременно в ладоши и ударяют кулачками друг о друга.)

#### **«1,2,3,4 много мебели в квартире»**

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку,  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
А потом мы с котом  
Посидели за столом,

(Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках.)  
(Сжимают и разжимают кулачки.)  
(Загибают пальчики, начиная с большого)

Чай с вареньем дружно пили.  
Много мебели в квартире.

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)

### 1,2,3,4 мы посуду перемыли.

Раз, два, три, четыре

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)

Мы посуду перемыли:

(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку  
И большую поварешку.

(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Мы посуду перемыли,  
Только чашку мы разбили,  
Ковшик тоже развалился,  
Нос у чайника отбился.

(Одна ладонь скользит по другой.)  
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Ложку мы чуть-чуть сломали,  
Так мы маме помогали.

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить.)

### Снежок № 1

Раз, два, три, четыре,

(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Мы с тобой снежок слепили.  
Круглый, крепкий, очень гладкий

(«Лепят», меняя положение ладоней.)  
(Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую.)

И совсем-совсем не сладкий.

(Грозят пальчиком.)

Раз – подбросим.

(Подбрасывают воображаемый снежок)

Два -поймаем.

(Ловят воображаемый снежок.)

Три – уроним

(Роняют воображаемый снежок.)

И... сломаем.

(Топают.)

### «Снежок» № 2

Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы во двор пришли гулять.

(Загибают пальчики по одному.)  
(«Идут» по столу указательным и средним пальчиками.)

Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,

(«Лепят» комочек двумя ладонями.)  
(Крошачие движения всеми пальчиками.)

С горки мы потом катались,

(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.)

А еще в снегу валялись.  
Другой стороной.)

(Кладут ладошки на стол то одной, то

Все в снегу домой пришли.

(Отряхивают ладошки.)

Съели суп и спать легли.

(Движения воображаемой ложкой;  
руки под щеку.)

## Апельсин

Мы делили апельсин  
(Дети разламывают воображаемый апельсин на дольки.)  
Много нас,  
(Показывают 10 пальцев.)  
А он один.  
(Показывают 1 палец.)  
Эта долька - для ежа.  
(Загибают большой палец левой руки.)  
Эта долька - для стрижа.  
(Загибают указательный палец.)  
Эта долька - для утят.  
(Загибают средний палец.)  
Эта долька - для котят.  
(Загибают безымянный палец.)  
Эта долька - для бобра.  
(Загибают мизинец.)  
А для волка-кожура.  
(Бросательное движение правой рукой.)  
Он сердит на нас – Беда!!!  
(Сжимают кулаки и прижимают их к груди.)  
Разбегайтесь-  
(«Бегут» пальцами по столу.)  
Кто куда!

## Как живешь?

Как живешь?  
(четыре пальца сжаты в кулак, большой палец поднят вверх)  
- Вот так!  
(имитация плавания руками)  
А плывешь?  
- Вот так!  
Как бежишь?  
(руки согнуты в локтях, имитация бега)  
- Вот так!  
Вдаль глядишь?  
(правая рука поднята над лбом)  
- Вот так!  
Ждешь обед?  
(кулачком подпирает подбородок)  
- Вот так!  
Машешь вслед?  
(движение рукой влево-вправо)  
- Вот так!  
Утром спишь?  
(ладошки сложены вместе под щекой)  
- Вот так!  
А шалишь?  
(щеки надуты, хлопок ладошками)  
- Вот так!

## Кулачки-ладошки

Есть у любого два кулачка.  
(показ кулачков)  
Хлопнул один по другому слегка.  
(стучат кулачками)  
Ну, а ладошки не отстают.  
(показывают ладошки)  
Следом за ним весело бьют.  
(хлопки в ладошки)  
Кулачки быстрее бьют  
(стучат кулачками)  
До чего стараются.  
(показывают ладошки)  
А ладошки тут как тут,  
(хлопки в ладошки)  
Так и рассыпаются.  
Кулачки давай сердиться  
(стучат кулачками)  
Громко хлопать стали,

А ладошки-баловницы  
Тоже не отстали.

(поворот ладонями)  
(хлопки в ладошки)

### Вышли пальчики гулять.

Вышли пальчики гулять,

(средний и указательный пальцы  
шагают по столу.)

Стали весело плясать.

(поворот ладонями)

Вот так, вот так.

(четыре пальца сжаты в кулак,  
большой палец поднят вверх)

Стали весело плясать.

(поворот ладонями)

Пальчики играли,

(сгибание и разгибание пальцев)

Собачку увидали.

(левая ладонь прямо, правая  
показывает собачку.)

Она громко лает,

Пальчики пугает.

Пальчики сбежались,

(показ кулачка)

В кулачок все сжались.

А собака ходит,

(правая рука, изображающая  
«собачку», двигается вокруг левой.)

Пальцы не находит.

Кулачки стучали,

(стучат кулачками)

Собачку испугали,

(средний и указательный пальцы  
шагают по столу.)

Ну, а пальчики опять

(поворот ладонями)

Стали дружно танцевать.

Поплясали, поплясали,

Ох, как быстро мы устали!

(руки согнуты в локтях  
кисти опущены вниз)

Мы немножко отдохнем

(ладошки сложены вместе под щекой)

И опять плясать начнем.

(поворот ладонями)

## **Упражнения для пальчиковой гимнастики за столом**

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.
2. Свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочередно.
3. Поочередное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе):
  - правой руки,
  - левой руки,
  - обеих рук одновременно.
4. Имитация игры на пианино.
5. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
6. «Бегающие человечки» (указательный и средний пальцы правой руки, затем левой, потом обеих рук).
7. «Футбол» - забивание шариков, карандашей одним, двумя пальцами.
8. «Кулак-ладонь-ребро». Поочередная смена положения рук выполняется сначала правой, затем левой, потом двумя руками вместе. Порядок движений меняется.
9. Надавливание поочередно подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после обеими руками одновременно.
10. Постукивание поочередно подушечками пальцев по столу одной, другой руки, а затем обеих рук одновременно.

### **Примерный комплекс упражнений для пальчиковой гимнастики**

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны).
2. Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди.
3. Упражнение с замком (пальцы переплетены, ладони сжаты):

Сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя замка – «Солнечные лучики»

4. Упражнения с сомкнутыми ладонями с преодолением сопротивления:

Наклоны вправо-влево, вперед-назад (руки перед грудью), разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки вытянуты вперед).

5. «Ножницы» -разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.

6. «Коготки» - сильное полусгибание и разгибание пальцев.

7. Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая сопротивление.

8. Прогибание ладони одной руки полусжатым кулаком другой с преодолением сопротивления.

9. Вращение больших пальцев (пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев.

10. Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак (одной руки, другой, двух одновременно).

11. «Пальцы здороваются» соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой, двух одновременно).

12. «Пальчики здороваются» - соприкосновение по очереди подушечек пальцев правой и левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т.д.), а затем «Крепкое рукопожатие» - надавливание подушечек пальчиков.

13. «Кулак - кольцо» - пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим образуют кольцо, затем положение рук меняется.

14. «Кулак - ладонь» - руки вытянуты вперед на уровне груди.

Одна рука сжимается в кулак и сгибается в локте одновременно, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.



## Гигиенический массаж

**Цель:** снятие напряжения и скованности мимических и речевых мышц.

**Задачи:**

- активизировать движения лицевой мускулатуры;
- улучшить тонус мышц лица.

**Техника массажа.**

Легкое поглаживание ладонями 5-10 раз:

- от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы;
- от переносицы к околоушной впадине (движения рук, как при умывании);
- передней поверхности шеи в направлении к туловищу.

## Массаж ушей

### **1. Загибание вперед ушных раковин:**

быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, отпустить, ощущая в ушах хлопок (способствует улучшению самочувствия всего организма).

### **2. Оттягивание ушных раковин:**

кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (полезно при закаливании горла и полости рта).

### **3. Массаж козелка:**

захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20-30 сек. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань).

### **4. Массаж вершины завитка:**

ухо сложить пополам и найти серединку. Массировать эту точку на верхушке 2-мя пальцами 20-30 сек. (Оказывает успокаивающее действие).

### **5. Растирание ушей:**

Прогибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, прогибаем, как бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.

### **6. Массаж ямочки возле козелка.**

Найти ямочку возле козелка. Нажали ямочку сразу у двух ушек – отпустили, нажали-отпустили.

### **7. Массаж мочки уха.**

Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

### **8. Массаж всего уха в разные стороны.**

Массируем круговыми движениями все ухо в одну сторону, в другую сразу оба уха.

### **9. Дергаем себя за ушки.**

Вниз 20 раз, вверх 20 раз

### **10. Массирование мочки.**

Взяться за мочку уха и сильнее ее помассировать.

### **11. Освободи ухо от воды.**

Указательным пальцем массировать ямочки.

### **12. Растирание ушей ладошками.**

Растираем сразу два уха.

## Самомассаж

По тексту стихотворения дети выполняют шлепки ладонями:

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка,

(Хлопки в ладошки)

Хлоп другая!

Правой, правую ладошкой

(Шлепки правой ладошкой по левой)

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой

(Шлепки по правой руке)

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

(Легкое похлопывание по щекам)

Даже щечки побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

(Хлопки над головой)

По коленкам – шлеп, шлеп!

(Хлопки по коленям)

По плечам теперь похлопай!

(Шлепки по плечам)

По бокам себя пошлепай!

(Шлепки по бокам)

Можем хлопнуть за спиной!

(Шлепки по спине)

Хлопаем перед собой!

(Шлепки по груди)

Справа можем! Слева можем!

И крест-накрест руки сложим!

(Поколачивание по груди справа, слева)

И погладим мы себя.

(Поглаживание по рукам, груди, бокам,

Вот какая красота.

спине, ногам)

## Самомассаж кистей и пальцев рук

- 1.Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной рукой на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев одной руки.
- 2.Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
- 3.Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
- 4.Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
- 5.Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
- 6.Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
- 7.Разминание кисти правой руки пальцами левой наоборот, затем поочередное растирание.

## Вибрационный массаж

**Цель:** улучшение состояния мышечного тонуса и активизация работы речевых центров с помощью пальцев рук.

**Техника массажа.** Энергично постукивать пальцами обеих рук:

- по лбу с произнесением звука {М} (мычание);
- по крыльям носа с произнесением звука {М};
- по верхней губе с произнесением звука {В};
- по нижней губе с произнесением звука {З};
- по верхней части груди с произнесением звука {Ж};
- по спине с произнесением звука {М}.

После вибрационного массажа сделать 5-10 медленных спокойных вдохов и выдохов.

### **Игры с бельевыми прищепками**

Пассивно-активная гимнастика:

- создает предпосылки для снятия блоков в верхних конечностях, нормализует мышечный тонус;
- поэтапно формирует двигательную функцию руки (захват, мелкую моторику)
- активизирует функции мозга, благоприятно влияющие на развитие речи.

### **«Разноцветные прищепки»**

Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании с пальчиковой гимнастикой. Показаниями к применению этого вида работы являются: задержка психоречевого развития.

Схема проведения занятий:

1-3 день – большой палец;

4-6 день – большой и указательный пальцы;

7-9 день – большой, указательный и средний пальцы.

Затем нагрузки снижаются до минимума по той же схеме.

Если во время занятий с прищепками у ребенка возникают негативные эмоции, занятие следует отменить.

### **Игровой самомассаж с прищепками.**

Для развития речи и мелкой моторики пальцев рук.

Мы веселые прищепки,

Коль поймаем держим крепко!

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем ее правой рукой и прокатываем между ладонями)*

Большой пальчик мы поймаем

И немножко покачаем!

*(Ловим прищепкой большой пальчик левой руки и качаем пальчик с прищепкой)*

Указательный поймаем

И немножко покачаем!

*(Ловим указательный пальчик левой руки и качаем пальчик с прищепкой)*

Средний пальчик мы поймаем  
И немножко покачаем!  
(Ловим средний пальчик левой руки и качаем)

Безымянный мы поймаем  
И немного покачаем!  
(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)

И мизинец мы поймаем  
И немножко покачаем!  
(Ловим мизинец левой руки и качаем)

Раз, два, три, четыре, пять!  
Прищепки будем мы катать!  
(Прищепка лежит на правой руке, накрываем ее левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке.)

1,2,3,4,5!  
Мы закончили играть.  
Пальчики свои встряхни  
И немного отдохни!  
(Соединяем поочередно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем.)

## ГИМНАСТИКА МОЗГА

Гимнастика мозга была разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон. Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений.

Под влиянием кинезиологических тренировок происходят положительные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и концентрирующая сила нервной системы.

Гимнастика мозга - это универсальная система простых упражнений. Они эффективны для повышения умственной работоспособности, улучшают мыслительную деятельность, способствуют запоминанию, повышают внимание, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке 5 - 10 минут в день. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребенка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

### 1. «Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: стоя.

Выполнение: одна рука массирует углубления между первым и вторым ребрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке.

### 2. «Крюки»

**Исходное положение:** сидя, стоя или лежа скрестить лодыжки ног ног, как удобно.

**Выполнение:** вытянуть руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Посидеть минуту, закрыв глаза и прижать язык к твердому небу. Разъединить ноги, сомкнуть кончики пальцев между собой и выполнять глубокий вдох и медленный выдох в течение одной минуты. И.п.

### 3. «Колено - локоть»

Активизирует зону обоих полушарий.

Исходное положение: стоя.

Выполнение поднять согнутую левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем повторить тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить 8-10 раз.

#### 4. «Сгибание пятки»

Активизирует участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли.

Исходное положение: сидя, положить лодыжку на другое колено.

Выполнение: найти руками напряженные места в икроножной мышце, и придерживая их, сгибать и разгибать стопу. Повторить тоже с другой ногой.

#### 5. «Кулак», «Ребро», «Ладонь»

Упражнение улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, повышает внимание, активизирует процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки на столе.

Выполнение: 1. Сжать в кулак пальцы. 2. Положить ладонь ребром на стол. 3. Распрямить ладонь на плоскости стола. Повторить 8-10 раз.

#### 6. «Слон»

**Исходное положение:** согнуть колени, прижать голову к плечу и вытянуть ведущую руку вперед (как хобот).

**Выполнение:** Рисовать ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивая верхнюю часть туловища вслед за рукой и двигая ребрами. Смотреть дальше вытянутых пальцев. Повторить то же с другой рукой.

#### 7. «Ленивые восьмерки»

**Исходное положение:** стоя.

**Выполнение:** На листе бумаги правой рукой начертить знак бесконечности (ленивую восьмерку), затем повторить левой рукой. А затем правой и левой одновременно, "рисование" восьмерок в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

**8. «Зеркальное рисование»** Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

**Исходное положение:** стоя или сидя.

**Выполнение:** на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки.



**9. «Энергетическая зевота»** Снимает напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

**Исходное положение:** сидя

**Выполнение:** Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

## **10. "Перекрестные шаги и прыжки"**

**Исходное положение:** . Сесть на коврик. Представить, что едите на велосипеде и касаетесь при этом противоположного колена локтем.

**Выполнение:** во время движения в такт с правой ногой двигается левая рука, а затем - левая нога и правая рука. Движения выполняются вперед, в стороны, назад. Параллельно выполняются движения глазами во всех направлениях. При ходьбе коснуться левой рукой правого колена, а правой рукой левого колена. Под музыку или счет сначала выполняются параллельные, а затем перекрестные движения руками, касаясь пальцами плеч, уха, бедер, колен, стоп ног.

## **11. Сова»**

**Исходное положение:** схватить и плотно сжать мышцы правого плеча левой рукой.

**Выполнение:** Повернуть голову и посмотреть назад через плечо. Вдохнуть глубоко и развернуть плечи. Посмотреть через левое плечо и распрямить плечи. Опустить подбородок на грудь и глубоко вдохнуть, расправляя мышцы. Повторить тоже самое, схватив левое плечо правой рукой.

В книге доктора Пол И.Деннисон и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга» представлены 26 упражнений.

Продолжительность занятий зависит от возраста (от 5-10 до 20-35 минут в день). Заниматься необходимо ежедневно, длительность занятий по одному комплексу упражнений 45-60 дней. Занятия ведутся по схеме:

- Комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 дней);
- Перерыв 2 недели;
- Комплекс упражнений для развития правого полушария (6-8 недель);
- Перерыв 2 недели;
- Комплекс упражнений для развития левого полушария (6-8 недель).

### **О программе В.Д. Мазиной «Читай – пиши без ошибок»**

Компьютерная программа работает от флешки.

**Цель:** профилактика и коррекция трудностей чтения и письма.

**Принцип** построения Программы от простого к сложному.

Программа состоит из двух блоков: задания и тренинги. Она поможет:

- развить зрительное внимание: представлены корректурные таблицы разного уровня, символы (для решения проблем с пространственной ориентировкой слева – направо можно предложить корректурные пробы с символами), буквы разного шрифта, задания на слоги, на предлоги;
- развить орфографическую зоркость; задания направлены на правила жи-ши, ча-ща, чу-щу. Отрабатываются умения обнаруживать орфограммы, применять правило, осуществлять самоконтроль;
- развить фонематические процессы;
- проработать ошибки на уровне звука, слога, слова, предложения, чтения и письма;
- развить буквенный гнозис;
- развить графомоторный гнозис: в заданиях предлагается использовать ручку, карандаш, фломастер, используются задания на рисование по клеточкам, рисование двумя руками, рисование не ведущей рукой;
- поможет отработать правописание слов на компьютере и в письменном виде;
- тренинг поможет отработать написание слов с глухими и звонкими согласными, словарные слова и слова с безударной гласной в корне. Тренинг можно проходить в разных форматах: Ознакомление. Ребенок видит слово целиком и слышит его озвучивание. Озвучивание есть в двух вариантах: естественное и побуквенное произношение.

Программу можно использовать с дошкольниками и школьниками. Первые три раздела направлены на профилактику. Логопед сам формирует комплект материалов для занятия. Есть возможность создать индивидуальное пособие в зависимости от уровня развития ребенка.