

Занимаемся дома!



Дыхательные упражнения

№	Содержание упражнений
1	<p>Универсальным является обучение четырёхфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох – задержка – выдох – задержка». В начале каждой из них может составлять 2-3 секунды с постепенным увеличением до 6-7 секунд. Короткий вдох через нос, а плавный выдох через рот, воздух полностью выдыхается, после следует пауза в 2-3 секунды.</p> <p>По мере овладения ребёнком правильным дыханием важно объединить дыхание с растяжками (вдох – потянулись, выдох - расслабились), попеременно поднятием рук и ног. Продолжительность занятий не должна превышать 5 минут, а каждое упражнение повторяется не более 3-5 раз, чтобы не допустить гипервентиляции лёгких.</p>
2	<p>Упражнения и игры для развития речевого дыхания. Плавный и размеренный выдох — это основа плавной речи. Чтобы обучить ребенка контролировать и растягивать этот процесс, используются следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Самым простым способом тренировки дыхания являются мыльные пузыри.- Нюхать цветы (настоящие или воображаемые): «вдох носом-пауза-полный выдох»- Пускать кораблики в тазу с водой, дую на них.
3	<p>Игра «Бегемотик»</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.</p> <p>Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).</p>



Дыхательные упражнения

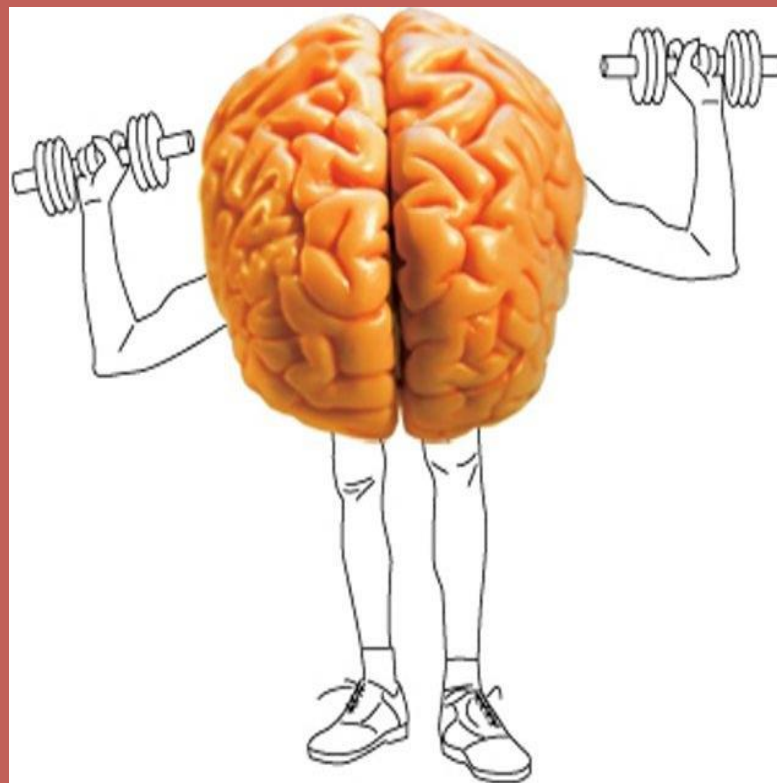
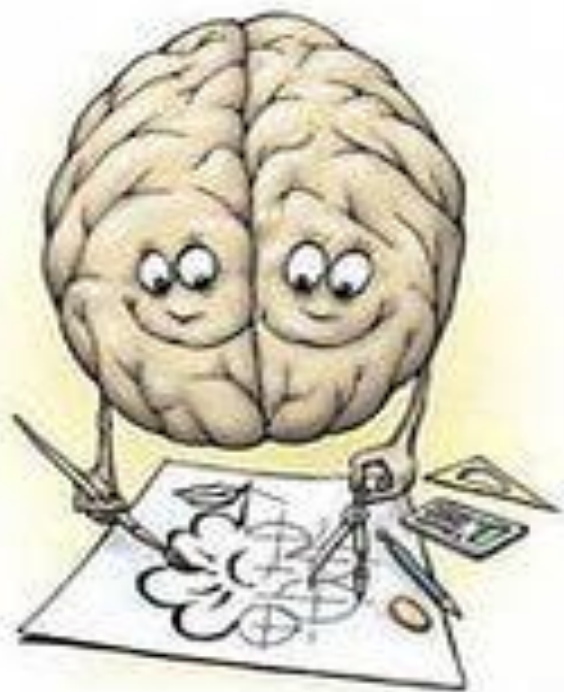
№	Содержание упражнений
4	<p>Игра «Листопад» Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: листочки из тонкой бумаги.</p> <p>Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.</p>
5	<p>Игра «Воздушный футбол» Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.</p> <p>Оборудование: «мячи» из ваты, кубики. Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч».</p> <p>Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.</p>
6	<p>Игра «Буря в стакане» Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох</p> <p>Оборудование: стакан с водой, соломинка для коктейля</p> <p>Дуем через соломинку , чтобы вода забурлила. Не надуваем щеки, и губы должны быть неподвижны.</p>



Образец выполнения дыхательных упражнений



Гимнастика для мозга – это эффективный способ повышения способностей к обучению, улучшение качества исполнения любой деятельности и общего состояния здоровья.



1 блок

Кинезиологические упражнения

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, концентрации внимания и зрительно – моторной координации.

Задачи:

- синхронизировать работу полушарий мозга
- развивать мелкую моторику
- развивать компоненты речи
- развивать психические процессы

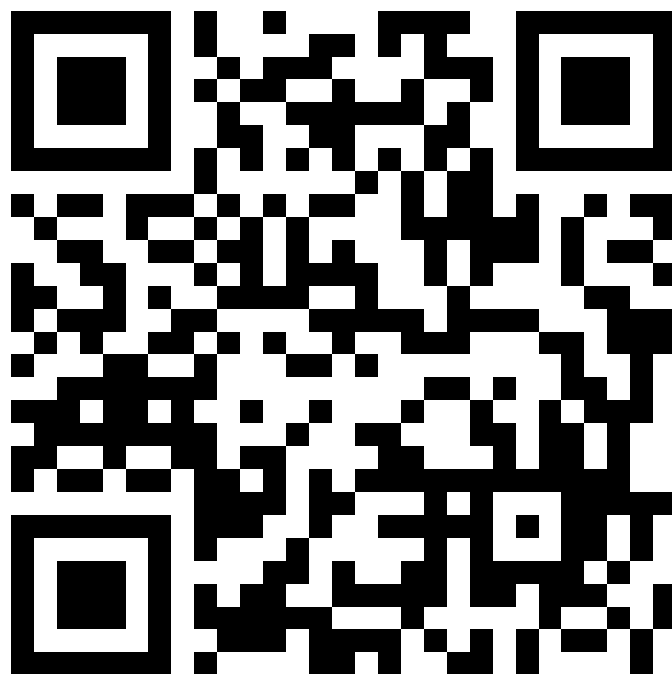
Оборудование: тактильные мешочки, метроном, мячи.



№	Содержание упражнений	Количество
1	Поочередное поднятие рук вверх	24
2	Поочередное переворачивание ладоней вверх, вниз	24
3	Положить правую руку- ладонью вверх, левую ладонью вниз. Поочередное переворачиваем ладони.	24
4	Два положения руки на плоскости стола, распрямленная ладонь - ладонь, сжатая в кулак последовательно сменяющих друг друга.	24
5	Положить обе руки ладонями вниз на колени. Постукивание пальцами обеих рук одновременно по коленям, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем. Затем постукивание в обратном порядке, начиная с мизинца и заканчивая большим пальцем.	24
6	Поочередное соединение всех пальцев с большим	24
7	«Зайчик» Указательный и средний пальцы вытяните вверх, Мизинец и безымянный прижат к ладони большим пальцем. «Коза» Указательный палец и мизинец выпрямите. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.	24
8	Катаем мячи вперед, назад	24
9	Перекладываем мячи поочередно перед собой	24
10	Перекрестное движение	24



Образец выполнения кинезиологических упражнений



2 блок

Нейрогимнастика

Цель: развитие координации движений, пространственного восприятия: Формирование представлений о направлениях (справа, слева, вперед, назад).

Задачи:

- развивать межполушарное взаимодействие
- развивать мелкую моторику
- развитие памяти, внимания, мышления

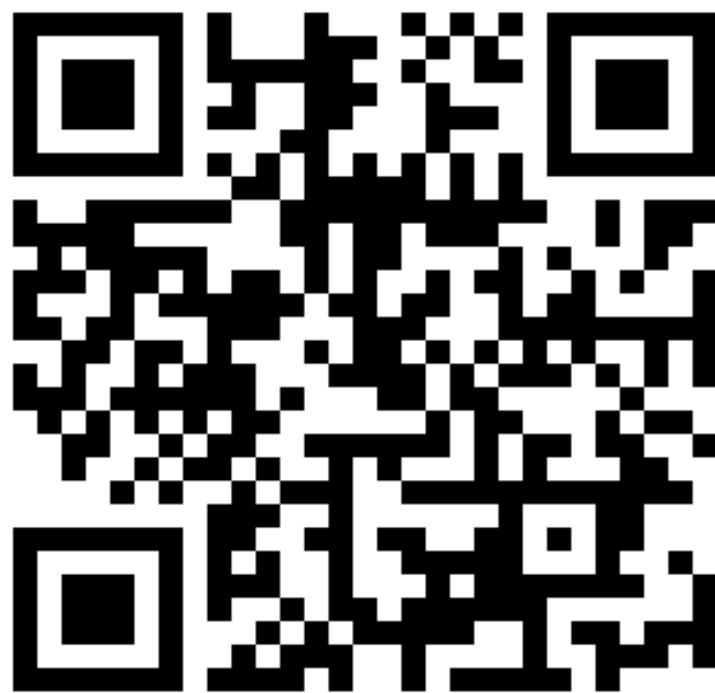
Оборудование: метроном, массажные коврики, кольца 12 штук, мячи, балансировочная полусфера.



№	Содержание упражнений	Количество
1	Идем по кругу	2 круга
2	Идем по кругу, в такт метронома и хлопая в ладоши	2 круга
3	Идем по кругу приставным шагом	2 круга
4	Идем по кругу боковым шагом, начиная с правой ноги	2 круга
5	Идем по кругу боковым шагом, начиная с левой ноги	2 круга
6	Идем приставным шагом влево 2 шага, затем возвращаемся приставным шагом обратно	2 круга
7	Левая рука сжата в кулак и прижата к груди, правая вытянута в сторону, ладонь открыта. Передвигаемся по кругу, меняя положение рук в противоположную сторону	2 круга
8	Идем по кругу переменным шагом, перекладывая мяч из одной руки в другую	2 круга
9	Стоим на балансировочной полусфере, выполняем бросок мяча правой рукой в центр кольца, лежащего на полу. Затем руку меняем	12 раз
10	Стоим на балансировочной полусфере, выполняем бросок мяча правой рукой поочередно в три кольца, лежащие на полу. Затем руку меняем	12 раз



Образец выполнения нейрогимнастики



3 блок

Нейрогимнастика с добавлением текста

Цель: развитие речевого, моторного, двигательного, фонематического нарушения, путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и ритмом.

Задачи:

- повышать речевую активность
- развивать фонематический слух
- развивать слуховое внимание и речевую память
- развивать интонационную выразительность речи

Оборудование: метроном, массажные коврики, кольца 12 штук, мячи, балансировочная полусфера. Приложения 1,2



№	Содержание упражнений	Количество
1	Поочередно поднимайте руки вверх	24
2	Поочередно переворачивайте ладони вверх, вниз	24
3	Правая ладонь лежит ладонью вверх, левая ладонью вниз. Поочередно переворачиваем их.	24
4	Два положения руки на плоскости стола, распрямленная ладонь - ладонь, сжатая в кулак последовательно сменяющих друг друга.	24
5	Катаем мячи вперед, назад	24
6	Идем по кругу	2 круга
7	Идем по кругу хлопая в ладоши с тактом метронома	2 круга
8	Левая рука сжата в кулак и прижата к груди, правая вытянута в сторону, ладонь открыта. Передвигаемся по кругу, меняя положение рук в противоположную сторону	2 круга
9	Идем по кругу переменным шагом, перекладывая мяч из одной руки в другую	2 круга
10	Стоим на балансировочной полусфере, выполняем бросок мяча правой рукой в центр кольца, лежащего на полу. Затем руку меняем	12 раз





МОЛОДЦЫ!!!

