

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №59 «Умка»
г.Подольск

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила: учитель-логопед
ГОЛОВЛЁВА Н.В.

Комплекс №1

Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц.

Упражнение №1.

Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5-10 сек., уронить расслаблено голову вперед.

Упражнение №2. Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек.

Упражнение №3. Сильно нахмуриться на 5-10 сек.

Упражнение №4. Плотно сомкнуть веки на 5-10 сек.

Упражнение №5. На 5-10 сек. сжать зубы.

Упражнение №6. «Заборчик» - широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 сек.

Упражнение №7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек.

Упражнение №8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек.

Упражнение №9. Оттянуть язык назад на 10 сек.

Упражнение №10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На следующем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

Упражнение №11. «Часики» - язык вперед-назад, в стороны.

Упражнение №12. «Шишки» - языком в щёчки.

Упражнение №13. «Лошадка» - пощёлкаем языком.

Упражнение №14. «Наказать непослушный язычок» - покусываем широкий язык.

Упражнение №15. «Колокольчик» - постучать языком по верхним альвеолам – ля-ля-ля.

Упражнение №16. «Молоточек» - постучать языком по верхним альвеолам – ддддд.

Упражнение №17. «Трубочка» - произносим – О, «улыбка» - произносим И.
В динамике произносим вместе оба звука ОИ, ИО.

Упражнение №18. Раскроем несколько раз широко рот.

Комплекс №2

Упражнения формирования диафрагмального выдоха.

(упражнения длятся в среднем 2-3 минуты)

Упражнение №1.

«Задуей свечку» - ребёнок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см. от губ. Медленно и тихо подуть на свечку так, чтобы пламя свечи отклонилось.

Упражнение №2.

«Лопнула шина» - ребёнок разводит руки перед собой, изображая круг «шину». На выдохе произносятся медленно звук «ш-ш-ш». Руки скрещиваются так, что правая рука ложится на левое плечо и наоборот.

Упражнение №3.

«Накачать шину» - ребёнок «сжимает» перед грудью руки в кулаки, медленный наклон вперёд сопровождается выдохом на звук «с-с-с».

Упражнение №4.

«Воздушный шар» - во время выдоха произносится звук «ф-ф-ф».

Упражнение №5.

«Жук жужжит» - руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, ученик произносит «ж-ж-ж», опуская руки вниз.

Упражнение №6.

«Ворона» - руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая произносится протяжно «к-а-а-р».

Упражнение №7.

«Гуси» - руки на поясе. Медленно наклонить туловище вперёд, не опуская голову вниз протяжно произнести «г-а-а-а».

Упражнение №8.

Вдох под медленный счёт. (Вдох на счёт 1-2-3; выдох: 4-5-6-7 до 15).

Упражнение №9.

Произнести на выдохе щелевые звуки (с, щ, ф и др.), контролируя длительность выдоха секундомером.

Упражнение №10.

«Футболисты» - сдуть ватный мячик, пытаться «забить гол». Расстояние до мячика увеличивать.

Упражнение №11.

«Моряки» - дуть на лодочку, сделанную из пенопласта.

Упражнение №12.

Пускать мыльные пузыри.

Упражнение №13.

«Собака» - симитировать дыхание собаки, которой «жарко».

Открыв рот и высунув вперёд язык, быстрыми движениями делаем вдохи и выдохи небольшими порциями воздуха. Одной рукой контролируем движение мышц брюшного пресса.

Упражнение №14.

«Хомячок» - делаем быстрые вдохи и выдохи через нос, и при этом оскаливает зубы.

Упражнение №15.

«Болтушка» - подвигать языком по нёбу.

Упражнение №16.

Гимнастика для нижней челюсти: опускание и поднятие, перемещение вправо-влево.

Упражнение №17.

«Остуди горячий чай» - после максимального выдоха делаем вдох и дуем на воображаемое блюдце с горячим чаем. Щёки не надуваем. Упражнение выполнять без напряжения.

Упражнение №18.

«Форсированный выдох» - вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»). Повторить 7-10 раз.

Упражнение №19.

«Тёплый выдох» - сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Прodelать 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Упражнение №20.

«Свисток» - вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

Комплекс №3

Упражнения для работы над голосом.

Упражнение №1. Произнесение звука А, М (вдох через нос, на выдохе произносятся данные звуки)

Упражнение №2. На одном дыхании вывести сочетания звука М с тремя гласными - А, О, У и И, Э, Ы. Стараться все звуки произнести на одной высоте. Протяжённость звуков характеризует определённую мелодию – «распевная интонация».

Упражнение №3. На одной высоте нужно постараться произнести сочетание звука М с тремя любыми гласными, затем новый вдох – и новое сочетание. Последовательность упражнения:

1. Вдох носом;
2. На одном выдохе – МА, МО, МУ;
3. Вдох носом;
4. На одном выдохе – МИ, МЭ, МЫ.

Упражнение №4. На одной высоте надо произнести сочетание звука Н с тремя любыми гласными, а затем новый вдох – и новое сочетание. Последовательность упражнения та же, что и в упражнении №3.

Упражнение №5. Произнести на одном выдохе следующие согласные: ЖЖЖЖЖЖЖЖ – ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ – НЬНЬНЬНЬНЬ. (звук Ж – ближе грудному звучанию З – середине, НЬ – верхнему, головному, лицевому).

Упражнение №6. На звук У воспроизводится гудок трёх теплоходов: большого, среднего и маленького. Последовательность гудков безразлична. Должны быть три различные высоты голоса.

Упражнение №7. Взять воображаемый мяч, определить для себя какой он величины и начать «играть», ударяя им об пол. При этом считать до 10, на каждый счёт ударяя по мячу, чтобы он «отскакивал от пола». Следить, чтобы звук не был напряжённым.

Упражнение №8. Собака убежала, её надо позвать домой. Звать будем три раза: один раз с далёкого расстояния, затем с более близкого, и, наконец, собака будет около ребёнка. Повторять кличку собаки несколько раз в быстром темпе, кроме последнего (собака около ребёнка). Меняется высота звука. Последовательность упражнения:

1. Произнести слово «Бобик» 10 раз на одном дыхании (собака далеко)
2. Остановка.
3. Произнести слово «Бобик» 10 раз (собака подошла ближе).
4. Остановка.
5. Повторить кличку собаки несколько раз, но уже медленно.

Упражнение №9. Счёт до десяти на одном дыхании в трёх различных высотах. После каждого счёта до 10 нужно сделать остановку, чтобы взять дыхание и услышать следующую высоту.

Упражнение №10. На вдох понюхать надушенный платочек, на выдох произнести слово *хорошо*. Произношение должно быть спокойное, медленное по слогам: хо-ро-шо. Потом на выдохе произнести фразу в два-три слова: «Очень хорошо», «Очень хорошо пахнет».

Упражнение №11. На вдох понюхать яблоко, апельсин, мандарин и т.д., затем ребёнок должен сам придумать фразу и произнести её на выдохе. Например: «Очень душистое яблоко».

Упражнение №12. «Баюкаем куклу» - тянем А – а-а-а-а-а. Произносится тихо и громко.

Упражнение №13. «Болят зубы» - тянем О – о-о-о-о-о. Звук произносится тихо, громко.

Упражнение №14. После вдоха на плавном выдохе поочерёдно тянуть гласные «а, о, у, э, ы, и» - ааааааоооооооууууууэээээыыыииии.

Упражнение №15. После вдоха на плавном выдохе тянуть по две гласных – ааааааооооооааааааууууууу, и т.д. По три - аааоооууу в разных сочетаниях.

Упражнение №16. На одном плавном выдохе тянуть по два гласных по два раза – аааоооаааооо, уууааауууааа и т.д.

Упражнение №17. «Корова мычит» - подражание мычанию коровы – МММУУУУ с различной силой голоса.

Комплекс № 4

Релаксационные упражнения.

Упражнение №1.

«Кулачки» - Выполняется сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать покрепче пальцы в кулак, подержать несколько секунд. Затем распрямить пальцы рук и спокойно положить на колени.

В кулачок ладонь сожми,
Кулачками постучи.
Сейчас, девочки и мальчики,
Отдыхать будут ваши пальчики.

Упражнение № 2.

«Замок» - Выполняется стоя. Ноги врозь, руки опущены, пальцы переплетены в замок. Руки с переплетёнными пальцами поднять и завести за голову, напрячься и после чтения последних строчек стихотворения логопедом резко опустить руки с одновременным расслаблением.

Ай люли, ай люли!
Наши руки мы сплели.
Мы их подняли повыше,
Получилась красота!
Получились не простые,
Золотые ворота.

Упражнение № 3.

«Сосулька» - Выполняется стоя. Представить, что «сосулька висит», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая всё тело. После слов логопеда «солнце взойдёт и гвоздь упадёт», опустить руки, расслабляя их.

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдёт,
Гвоздь упадёт.

Упражнение №4.

«Листья» - Выполняется стоя. Представить, что «листья растут», тянуть руки вверх с напряжением. После слов логопеда «А осенью опадают» сбросить руки вниз, встряхнуть расслабленными руками.

Летом листья вырастают,
А осенью опадают.

Упражнение №5.

«Часики» - Выполняется стоя. Ноги слегка расслаблены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесён на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Тик – так, тик – так,
Ходят часики вот так:
Влево, вправо,
Влево, вправо.

Упражнение №6.

«Дождь» - Выполняется сидя. Голову поднять и тянуть шею вверх. Мышцы шеи напряжены. Такое положение сохраняется во время чтения всей загадки. Затем голову опустить вниз и расслабить мышцы шеи.

Поглядите, поглядите –
Потянулись с неба нити!
Эта тоненькая нить
Землю с небом хочет сшить.

Упражнение №7.

«Орех» - Выполняется сидя. Сжать зубы и губы. Челюсти напряжены. Представить, как сжимается и разгрызается крепкий орех. После слов логопеда «А попал под молоток...» расслабить мышцы челюсти, при открытии рот, разомкнуть зубы, приоткрыть губы.

Круглый, зрелый, загорелый
Попадался на зубок.
Попадался на зубок,
Расколотся всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз – и треснул бок.

Упражнение №8.

«Загораем» - Выполняется сидя. Ноги вытянуты вперёд, ноги поднять, мышцы ног напряжены. Затем ноги опускаются, отдыхают, расслабляются. Повторить несколько раз.

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем...
Загорели! Опускаем!
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

Упражнение №9.

«Штанга» - Выполняется стоя. Представьте, что поднимаем тяжёлую штангу. Наклонились, взяли штангу. Кулачки сжаты, медленно поднимаем руки. Они напряжены, тяжело держать штангу. Устали, бросили штангу. Руки расслаблены и свободно повисают вдоль туловища.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
(Наклониться вперёд.)
Штангу с пола поднимаем...
(Распрямиться.)
И бросаем!
(Повторить три раза.)
Наши мышцы не устали –
И ещё послушной стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

Упражнение №10.

«Каждый спит» - Логопед подходит к застывшим в различных позах фигурам детей и пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот, как вкопанный сидит,
Тот, не двигаясь идёт,
Тот стоит раскрывши рот.

Упражнение №11.

«Шалтай – Болтай» - Выполняется стоя. Ребёнок поворачивает туловище вправо–влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклонить корпус тела вниз.

Шалтай – Болтай
Сидел на стене.
Шалтай Болтай
Свалился во сне.

Упражнение №12.

«Полоскание белья» - Выполняется стоя. Наклониться вперёд и опустить руки. Руки расслаблены, в них нет напряжения. Раскачивать корпус в стороны, покачивать расслабленными руками, потряхивать кистями рук. Повторить несколько раз упражнение.

Маму я свою люблю.
Я всегда ей помогу.
Я стираю, полоскаю,
С ручек воду отряхаю.

Упражнение №13.

«Олени» - Выполняется сидя. Представим себе, что мы олени. Руки скрещены над головой с широко расставленными пальцами, напряжены. Уронить руки на колени, расслабить их.

Посмотрите, мы – олени.
Ветер рвётся нам навстречу!
Побыстрее расправим плечи,
Руки снова на колени.
Руки не напряжены и рассла-а-бле-ны...

Упражнение №14.

«Кораблики» - Выполняется стоя. Представить, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу. Она напряжена, левая – расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились, расслабились. Качнуло в другую сторону, прижимаем левую ногу, правая – расслаблена.

Стало палубу качать.
Крепче ногу прижимаем.
Ногу к палубе прижать!
А другую – расслабляем.

Упражнение №15.

«Любопытная Варвара» - Выполняется сидя. Повернуть голову влево, постараться увидеть как можно дальше. Мышцы напряжены. Возвращаемся в исходное положение, смотрим прямо. Мышцы шеи расслаблены. Затем голову поворачивают вправо и т.д.

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
Тут немного отдохнёт.
А потом опять вперёд –
Шея не напряжена!
А рассла-а-бле-на...

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Больше откинуть голову назад, напрячь шею. Выпрямиться, расслабиться.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, всё дальше вверх!
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
Возвращается обратно –
И рассла-а-бле-на...

Медленно опустить голову вниз, напрячь мышцы шеи. Выпрямиться, расслабиться.

А теперь посмотрим вниз –
Расслабление приятно!
Мышцы шеи напряглись!
Шея не напряжена.
Возвращается обратно –
И рассла-а-бле-на...

Упражнение №16.

«Волшебный сон» - Дети сидят в позе покоя. Логопед предлагает им закрыть глаза, объясняет правила игры «Волшебный сон». С закрытыми глазами вы внимательно слушаете и про себя по мои слова. Шептать не надо. Нельзя закрывать глаза и двигаться, пока я вам не разрешу. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (два раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... (два раза)
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется. (два раза)
(Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна».)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Громче, быстрее, энергичнее:
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем...
Потянуться! Улыбнуться!..
Всем открыть глаза и встать!

Упражнение №17.

«Волшебный сон №2» - Дети в позе покоя. Инструкция логопеда (см. упр. №16).

Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык!
Чуть громче:
Мы спокойны всегда! (два раза)
Говорим всегда красиво,
Смело и неторопливо!
Вспоминаем обязательно,
Что учили на занятиях!
Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре,
Ясно, чётко говорим,
Потому что не спешим! (два раза)
Паузы мы соблюдаем! (два раза)
Звук ударный выделяем! (два раза)
И легко нам говорить!
И не хочется спешить!
Так спокойно, так приятно
Говорим – и всем понятно!
(Длительная пауза. Более тихим голосом.)

Хорошо нам отдыхать...
Но пора уже вставать!

Громче:

Веселы, бодры мы снова
И к занятиям готовы!

Упражнение №18.

«Заводные игрушки» - Дети превращаются в заводные игрушки. Повернуться вокруг себя. Игрушка сломалась – застыть в определённой позе, почувствовать напряжение, расслабиться.

Упражнение №19.

«Овощи растут» - Дети превращаются в маленькие ростки овощей. Присесть на корточки. Солнышко пригревает, дождик поливает, растения вырастают. Медленно поднимаем руки, ростки тянутся к солнышку. Почувствовать напряжение. Солнышко сильно припекло, завяли наши растения. Расслабиться, уронить голову, руки, опустить плечи и туловище. Опуститься на пол. Полил дождик, ожили растения, тянутся к солнышку. Повторить несколько раз.

Упражнение №20.

«Пугало» - Выполняется стоя. Руки в стороны, ноги – на ширине плеч. Шея, руки, ноги, туловище напряжено.

Шла Ульяна с огорода,
Повстречала там уroda.
А урод стоит на палке
С бороною из мочалки.

Огородное пугало долго стояло, всех птиц испугало. Изобразить летящих птиц. Тело расслаблено.

Упражнение №21.

«Деревья шумят» - Выполняется стоя. Поднять руки над головой и помахать ими в обе стороны. Кисти, конечности расслаблены. Ребёнок при этом издаёт звук «Ш-Ш-Ш». Это упражнение проводить на счёт – раз-два. Повторить несколько раз.

Упражнение №22.

«Маятник» - Выполняется стоя. Наклониться вперёд. Одна рука за спиной, вторая в расслабленном состоянии повторяет движения маятника. Несколько раз сменить положение рук.