

КОМПЛЕКС ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ БИОЭНЕРГОПЛАСТИКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение «Окошко»

Детям необходимо широко открыть рот, одновременно с этим раскрыть ладошки (раскрытые ладошки смотрят вверх). Закрывать рот, пальцы рук закрываем в кулачки. Несколько раз повторяем упражнение.



Упражнение «Качели»

Инструкция детям: открыть рот, язык поставить за верхние зубы, опустить за нижние зубы, одновременно с этим ладошки обеих рук поднимаем вверх, опускаем вниз.

Упражнение «Часики»

Просим детей открыть рот, язык лежит на нижней губе, ладони соединяем вместе перед собой. Под счет язык двигается от одного угла рта к другому, одновременно с языком ладошки отклоняются в правую или в левую сторону.

Упражнение «Барабанички»

Дети говорят звук д-д-д, при этом кончик языка за верхними зубами. Одновременно с этим указательный палец одной руки ударяет по ладони другой, и наоборот.

Игра «Деревцо»

Просим детей встать в круг. Говорим стихотворение, одновременно выполняем движения руками.

Дует ветер нам в лицо (ладошками машем себе в лицо)

Закачалось деревцо (руки поднимаем вверх, и качаем ими из стороны в сторону)

Ветерок всё тише, тише (медленно опускаемся на пол)

Деревцо всё выше, выше (поднимаемся с пола и руки тянем вверх).

Игра «Снег»

Просим детей встать в круг. Проговариваем стихотворение, одновременно с выполнением движений.

Как на горке (показываем двумя руками горку)

Снег, снег, снег, снег (перебираем пальчиками, изображая снег)

И под горкой (показываем горку руками)

Снег, снег, снег (перебираем пальчиками, показывая снег)

А под снегом спит (сложенные ладони подносим под левую щечку, наклонив на них голову)

Медведь (качаемся туловищем из стороны в сторону, показывая походку медведя)

Тише, тише, не шуметь! (указательный палец подносим к губам, можно им погрозить).

КАРТОТЕКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Дыхательные упражнения

«Разминка»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом – активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Надуй шарик»

Исходное положение – лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза – задержка дыхания. Выдох – втянуть живот как можно сильнее. Пауза – вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.



«Наклоны». Вариант 1.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).

Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом – быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны». Вариант 2.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый, но не шумный. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные. Повторить 10-20 раз.

«Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

«Маятник»

Исходное положение: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.



«Нырлящик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

«Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с.

Упражнения-растяжки

«Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

«Кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Телесные упражнения

«Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Яйцо»

Спрячемся от всех забот,
только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться).

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Упражнения на релаксацию

«Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя

совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С МЕЖПОЛУШАРНЫМИ ДОСКАМИ И ЛИНЕЙКАМИ

1. Без использования бегунка.

Пальчиком ведущей руки проходим лабиринт. Стараемся непрерывно его пройти от начала до конца. Затем в противоположном направлении.

2. Параллельная игра.

Пока пальчик ведущей руки проходит лабиринт, ладошка второй руки стучит по столу (как вариант - каждый пальчик стучит, мячик катает и т.д.)

3. Усложняем игру.

Одновременно пальчиками обеих рук проходим лабиринт от начала до конца, затем в обратном направлении.



4. С использованием бегунка.

Проводим бегунком ведущей руки лабиринт в одном направлении, затем в другом. Вторая рука может выполнять другое параллельное действие. Усложняем игру: одновременно проходим лабиринт двумя руками с помощью бегунков.

5. С использованием дополнительного предмета.

Можно воспользоваться шариком (камешком марблс, крупной бусиной и т.д.) и прокатывать его каждым пальчиком по лабиринту (сначала одной

рукой, затем двумя). Усложняем игру: проводим шарик тыльной стороной ладони, а затем внешней.



6. С использованием зеркала.

Садимся напротив зеркала и проходим лабиринт, смотря в него.

7. Цветные лабиринты.

Размещаем на лабиринте цветные фигурки или наклейки неоднородно на разном расстоянии (например, справа стоит красный динозаврик, слева - зеленый, далее справа дальше по лабиринту желтый динозаврик, слева - красный и т.д.). Предлагаем ребенку одновременно двумя руками «подойти» с помощью бегунка к красным динозаврикам. Усложняем игру: называем последовательность из 2-3 цветов, которые каждая рука должна пройти (например, красный, зеленый и желтый динозаврик. Т.к. фигурки у нас расположены на разном расстоянии, каждая рука остановится на своем месте).

8. Цифровые/Буквенные/Слоговые лабиринты.

Аналогично игре с цветами можно играть с цифрами, буквами и слогами. На левом лабиринте располагаем гласные, на правом в зеркальном отражении согласные. Ребенок проходит двумя руками лабиринт и читает образовавшиеся слоги.

9. Математические лабиринты.

Располагаем с левой стороны примеры (2+1), а с правой на другом расстоянии ответ (3). Ребенок одновременно должен прибыть в точку ответа.

10. Пространственная ориентация.

Располагаем фигурки людей (животных, птиц, сказочных героев и т.д.) по всему лабиринту неравномерно. Предлагаем ребенку выполнить задание: "Правая рука доходит до мышки, а левая одновременно до попугая" и т.д.

11. Последовательность.

Проходим одновременно двумя руками первый уровень лабиринта - хлопок, второй - говорим "О-о-о", третий - сжимаем руки в кулачки и т.д. в зависимости от количества уровней в лабиринте. Затем наоборот: кулачки, "о-о-о", хлопок.

12. Логопедический лабиринт.

Проходим лабиринт и одновременно проговариваем определенный звук/звуки.



13. Закрытыми глазами.

Предлагаем ребенку пройти лабиринт одновременно двумя руками с закрытыми глазами. Это будет весело

14. Точечный лабиринт.

Предлагаем ребенку пройти лабиринт, отбивая ритм бегунком (вытаскиваем бегунок и тут же вставляем)

15. Разные лабиринты.

Если есть 2 разных лабиринта, можно предложить следующее задание: одна рука проходит один рисунок (к примеру, круг), вторая - другой (к примеру, квадрат).

Приведем некоторые общие рекомендации по выбору рисунка. Самый легкий рисунок - круги, самый сложный - лабиринт. Для того чтобы проверить подойдет ли вам круг, попросите ребенка на листе бумаги нарисовать круг, если справляется, то можно брать посложнее. Чем больше углов на рисунке, тем он сложнее.

16. «Ладонь, кулак, ребро»

Это вариант известной игры «камень, ножницы, бумага». Упражнение выполняется сидя за столом. При слове «ладонь» нужно положить ладонь плашмя на стол, при команде «ребро – кладем ладонь вертикально, при слове «кулак» нужно поставить сжатый кулак. Действуйте сначала левой рукой, потом правой, затем двумя сразу. Постепенно усложняйте задачу, увеличивая быстроту движений.



17. «Колечко»

По очереди соединяйте мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы с большим пальцем в колечко. Выполняйте упражнение то в одном порядке, то в другом. Сначала участвует только одна рука, правая или левая, потом обе руки одновременно.



18. «Замок»

Скрестите руки и сцепите их в замок. Теперь попробуйте подвигать каждым пальцем в отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.