**Картотека игр, упражнений на формирование правильного речевого дыхания и на релаксацию (с включением авторского материала) в соответствии с комплексно- тематическим планированием ДОУ**

**(игры, упражнения, помеченные \* являются авторскими)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Игрушки»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Качели»**  **Цель*:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.  **Игровой материал:** картинки: качели, кукла Таня.  **Содержание**:  Педагог рассказывает детям о том, что кукла Таня любит кататься на качелях. Дети имитируют движения качелей.  Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  *Качели вверх* (вдох)*,*  *Качели вниз* (выдох)*,* *Крепче ты, дружок, держись.* | **Дыхательное упражнение: «Надуй шарик»**  **Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха, автоматизировать звук (С).  **Игровой материал:** картинка шарика.  **Содержание**:  ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ССС. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «ССС», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. |
| **Дыхательное упражнение: «Боевой клич индейцев»**  ***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание, развитие диалогической речи в игре «Индейцы»  **Игровой материал:** картинки индейцев.  **Содержание:**  Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче». | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Овощи»** | |
| **Упражнение на релаксацию: «Овощи»**  **Цель:** снятие мышечного напряжения, расслабление всего тела, закрепление представлений об овощах.  **Игровой материал**: картинка с изображением овощей.  **Содержание:**  Устали овощи, сели отдыхать. Сели на коврики.  Отдувается капуста: ах-ах-ах! Обмахивают лицо ладошками.  Морковка: эх-эх-эх! Хлопают по коленям.  Горох: о-хо-хох! Легко ударяют пальцами по коленям.  Огурец: ух-ух! Хлопают в ладоши. | **Дыхательное упражнение: «Тыковка»**  **Цель:** формирование сильного выдоха при сомкнутых губах, закрепление представлений об овощах.  **Игровой материал**: картинка с изображением тыквы.  **Содержание:**  Щёки надуваются поочерёдно, как тыквы в огороде. Надувать 6-7 раз. |
| **Дыхательное упражнение: «Фасолевые гонки»**  **Цель:** Выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка, закрепление представлений об овощах, закрепление навыков образования относительных прилагательных.  **Игровой материал**: фасоль, трубочки.  **Содержание:**  Коробка из- под конфет оборудована, как дорожки для бегунов- «фасолинок», а начинают они бег при помощи « ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего « бегуна» до финиша.  Аналогично можно использовать горох. В завершении дети говорят, как будет называться суп, пюре из фасоли, гороха. | |
| **Тема: «Фрукты»** | |
| **Упражнения на расслабление мышц рук:**  **“Лимон”.**   **Цель:** расслабление мышц рук, закрепление представлений о фруктах  **Игровой материал**: муляжи лимонов  **Содержание:** Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:    Я возьму в ладонь лимон.    Чувствую, что круглый он.   Я его слегка сжимаю –    Сок лимонный выжимаю.   Все в порядке, сок готов.    Я лимон бросаю, руку расслабляю.   Выполнить это же упражнение левой рукой. | **Дыхательное упражнение: «Яблочко»**  **Цель:** формирование сильного выдоха при сомкнутых губах, закрепление представлений о фруктах.  **Игровой материал**: картинка с изображением яблока.  **Содержание:**  Щёки надуваются поочерёдно, как тыквы в огороде. Надувать 6-7 раз. |
| **Упражнения на расслабление мышц лица:**  **«Удивление»**  **Цель:** расслабление мышц лица, закрепление представлений о фруктах  **Игровой материал**: картинки с изображением фруктов нестандартного цвета.  **Содержание:** В саду выросли фрукты необычных цветов. Представьте, что вас это удивило, и ваши глаза расширились от удивления. А какого цвета они на самом деле бывают? | **\*Упражнение на релаксацию: «Садовник»**  **Цель:** расслабление мышц всего тела, закрепление представлений о цветах.  **Игровой материал**: картинки с изображением садовых цветов.  **Содержание:** Какие садовые цветы вы знаете? Представьте, что вы – садовый цветочек. Но вы еще не выросли. Вы только маленькое семечко, которое посадили. Сядем на корточки, спрячем головы. По моей команде вы начнете расти. Я вас буду поливать. Вот появляются стебелёчки у цветка, вот листочки, вот сам цветочек. А теперь весь цветочек растет вверх-вверх. Медленно поднимаемся и в конце прыжок. Молодцы! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Грибы. Ягоды»** | |
| **Дыхательное упражнение: «По грибы»**  **Цель**: **формировать правильный речевой выдох.**  **Игровой материал:** картинка с изображением грибников.  **Содержание**:  Инструкция: « улыбнись. Покажи зубы. Прикуси кончик языка. Подуй «. Воздушная струя будет проходить по боковым краям языка. Для контроля направления воздушной струи указательными пальцами легко постукивать по щекам. В результате чего будет слышаться звук, напоминающий хлюпанье воды под сапогами охотника. Щёки расслаблены. | **Упражнение на релаксацию: «Ягодная полянка»**  **Цель**: **снять мышечное напряжение.**  **Игровой материал:** картинка с изображением ягодной полянки.  **Содержание:**  Сжимание и расслабление кисти руки.  Мы в зеленый лес пойдем,  Много ягод соберём,  Мы положим все в корзину,   В детский сад их отнесем,  И потом компот попьем. |
| **Упражнение на релаксацию:**  **«Ягодка - малинка»**  Цель: снятие мышечного напряжения со всего тела.  **Игровой материал:** картинка с изображением ягодной полянки.  **Содержание:**  За малиной в лес пойдем, в лес пойдем, (дети идут по кругу, несут на руках воображаемые корзинки) Спелых ягод наберем, наберем, (идут по «лесу», наклоняются, собирают воображаемую ягоду и складывают в «корзинку») Солнышко высоко, (опять делают круг, поднимаются на носочки я смотрят вверх, на «солнышко») А в лесу тропинка, (потом наклоняются вперед к «тропинке», доставая пальцами свои ноги) Сладкая ты моя, Ягодка-малинка, (достают из корзинки «ягоды», пробуют, качают головой) | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Осень»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Листопад»**    **Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Закрепление представлений об осенних природных явлениях.  **Игровой материал**: осенние листочки.  **Содержание:**  Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. | **Упражнение на релаксацию: “Чудесный день”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений об осенней погоде.  **Игровой материал**: картинка с изображением осени.  **Содержание:**  Руки поднять вверх, сжать в кулачки кисти рук, затем резко опустить руки и расслабить их, встряхнуть руки.  Какой сегодня чудный день!    Прогоним мы тоску и лень.    Руками потрясли.   Вот мы здоровы и бодры. |
| **\*Дыхательное упражнение: «Осенний сад»**  **Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Закрепление представлений об осенних природных явлениях.  **Игровой материал**: картинка осеннего сада с прикреплёнными листочками на ниточках.  **Содержание:**  Логопед читает стихотворение:  Листопад, листопад,  Осыпается наш сад.  Листья падают, летят,  Под ногами шелестят.  Ребёнок сдувает с картинки листочки. | |
| **Тема: «Перелётные птицы»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Гуси летят»**  **Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей, закрепить представления о перелётных птицах.  **Игровой материал:** картинки: перелётных птиц, гусиной стаи.  **Содержание:**  Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». | **Дыхательное упражнение: «Пушок»**  **Цель:** формирование длительного речевого выдоха, закрепление представлений о перелётных птицах.  **Игровой материал:** картинки: перелётных птиц, гусиной стаи.  **Содержание:**  Педагог рассказывает о том,что перелётные птицы,улетая оставили после себя лёгкие пёрышки.  Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы. |
| **Упражнение на релаксацию: “Птички”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о перелётных птицах.  **Игровой материал:** картинки: перелётных птиц.  **Содержание:**  Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. | **Дыхательное упражнение: «Аист»**  **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха, автоматизация звука (Ш).  **Игровой материал:** картинка аиста.  **Содержание:**  Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Одежда. Обувь Головные уборы»** | |
| **Упражнение на релаксацию: “Рубашка”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о одежде.  **Игровой материал:** картинка рубашки.  **Содержание:**  Дети имитируют движения  У рубашки два манжета,  Воротник,  И рукава,  И застежка есть, чтоб легче  Проходила голова.  Пуговицы застегнем,  А потом гулять пойдем. | **Упражнение на релаксацию: “Ботиночки”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о одежде.  **Игровой материал:** картинка ботинок.  **Содержание:**  Дети имитируют движения  Два шнурка,Носок,  Подошва,Каблучок,И язычок.  Два ботинка мы завяжем,  Рот закроем на крючок.  Будем тихо мы ходить,  Чтобы маму не будить.  С папой мы ушли гулять,  Чтобы маме не мешать. |
| **Дыхательное упражнение: «Застегни сапожки»**  **Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей, автоматизировать звук (Щ).  **Игровой материал:** картинка с изображением сапог.  **Содержание**:  Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – выдох (застёгивает сапоги со звуком (Щ), выпрямляется – вдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема: «Части тела»** | | |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Озорные щечки”.**    **Цель**: расслабление мышц лица, закрепление представлений о частях тела.  **Игровой материал:** картинка с изображением лица.  **Содержание**:  Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.    . | | **Упражнение на релаксацию:**  **“Рот на замочке”.**    **Цель**: расслабление мышц лица, закрепление представлений о частях тела, развитие диалогической связной речи.  **Игровой материал:** картинка с изображением лица.  **Содержание:** Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:    У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).   Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).   Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.  Далее педагог просит пофантазировать и сказать,а какой они могли бы хранить секрет. |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Злюка успокоилась”.**  **Цель**: расслабление мышц лица, закрепление представлений о частях тела, автоматизация звука (Р)  **Игровой материал:** картинка с изображением лица со злым выражением.  **Содержание**:  Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:   А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.   Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).   Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,   Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,   Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть) | | |
| **Тема: «Посуда»** | | |
| **Упражнение на релаксацию: «Желе»**  **Цель**: снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о посуде.  **Игровой материал:** картинки с изображением посуды.  **Содержание:**  Представим, что мы – желе. Потрясем каждой частью тела словно желе.  А теперь подумаем, в какую посуду его можно положить? | **Дыхательное упражнение: «Шторм в стакане»**  **Цель**: формирование сильного, целенаправленного выдоха.  **Игровой материал:** соломинка, стакан с водой.  **Содержание**:  Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Захвати губами соломинку. Подуй через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила». | |
| **Упражнение на релаксацию: «Голубая чаша»**  **Цель**: расслабление мышц всего туловища, закрепление представлений о посуде.  **Игровой материал:** картинка с изображением чаши.  **Содержание**:  Упражнение можно выполнять каждое утро.  Поднимите руки вверх. Ты — красивая чаша, в которую льется живительный дождик бодрости и здоровья. Он легкий и приятный. Мы наполнили чашу до верха. Теперь потрем ладоши, чтобы они стали теплыми, и похлопаем себя.  Ноги, руки, просыпайтесь (хлопки по голеням, бедрам, ягодицам).  Просыпайся, тело (хлопки по пояснице и груди).  Просыпайся, голова (хлопки по загривку и затылку).  И берись за дело (хлопки по лицу и в ладоши). | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Домашние животные»** | |
| **Упражнение на релаксацию:“Ленивая кошечка”**   **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о домашних животных.  **Игровой материал**: предметная картинка кошки.  **Содержание:**  Педагог показывает картинку кошки и уточняет,что она может делать( дети подбирают слова- действия).Затем педагог просит изобразить ленивую кошечку: Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”. | **Упражнение на релаксацию: “Спящий котёнок ”**   **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о домашних животных.  **Игровой материал**: предметная картинка котёнка.  **Содержание:**  Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза). |
| **Упражнение на релаксацию:“Собачка разозлилась”**   **Цель:** снятие мышечного напряжения, закрепление представлений о домашних животных.  **Игровой материал**: предметная картинка собаки.  **Содержание:**  Педагог показывает картинку собаки и уточняет,что она может делать( дети подбирают слова- действия).Затем педагог просит изобразить как она разозлилась и рычит:РРР | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Дикие животные»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Сердитый ежик»**  ***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха, закрепление правильного произношения звуков (С,Ш)  **Игровой материал**: предметная картинка ежа  **Содержание:**  Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "Ш-Ш-Ш" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "С-С-С" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. | **Упражнение на релаксацию:**  **“Слон”.**  ***Цель:*** снятие мышечного напряжения с ног,закрепление представлений о диких животных.  **Игровой материал**: предметная картинка слона  **Содержание:**  Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”. |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Шишки”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук,ног,закрепление представлений о диких животных.  **Игровой материал**: предметная картинка медведицы с медвежатами.  **Содержание:**  Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица сновакидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза) | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Деревья и кустарники»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Дерево на ветру**»  **Цель:** формирование дыхательного аппарата.  **Игровой материал:** картинки деревьев.  **Содержание**:  Педагог припоминает с детьми, какие деревья они знают и какое каждый из них будет изображать.  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. | **Дыхательное упражнение: «В лесу»**  **Цель:** формировать правильное речевое дыхание.  **Игровой материал:** картинки деревьев.  **Содержание**:  Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз. |
| **Упражнение на релаксацию: «Прогулка по лесу»**  **Цель:** снятие мышечного напряжения.  **Игровой материал:** картинка с изображением леса.  **Содержание**:  Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Зима»** | |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Снежная баба”.**  **Цель**: расслабление всего организма, закрепление представлений о зимних забавах.  **Игровой материал:** картинка снежной бабы.  **Содержание**:  Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. | **Дыхательное упражнение: «Снегопад»**  **Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  **Игровой материал:** картинка снежной бабы.  **Содержание**:  Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони. |
| **Дыхательное упражнение: «Бегущий лыжник»**  **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха, активизация словаря признаков.  **Игровой материал:** картинка лыжника.  **Содержание**:  Из плотной бумаги вырезаются лыжи. Передняя часть лыж загибается. В центре лыж приклеивается силуэт человека. Ребёнку предлагается подуть на бегущего лыжника. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на лыжника. Помоги ему покататься на лыжах».  Лыжник какой?  (быстрый,смелый,отважный,спортивный,сильный) | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Дом. Мебель»** | |
| **Упражнение на релаксацию: “Тишина”**  **Цель:** расслабление мышц всего туловища, закрепление представлений о мебели.  **Игровой материал**: предметные картинки с изображением мебели.  **Содержание:**  Дети ложатся на коврике, поочерёдно напрягая и расслабляя руки и ноги.  Тише, тише, тишина!   Разговаривать нельзя!   Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,   И тихонько будем спать. | **Упражнение на релаксацию: “Пылинки и пылесос”**  **Цель:** расслабление мышц всего туловища, закрепление представлений о доме, автоматизация звука (Ж).  **Игровой материал**: предметные картинки с изображением комнаты.  **Содержание:**  Дети свободно перемещаются по залу, превратившись в «пылинки». Как только ведущий сказал: «Начинает работать пылесос», все пылинки должны затаиться на полу, то есть лечь и не двигаться, длительно при этом произносят: ЖЖЖЖ. |
| **Упражнение на релаксацию: “Дом”**  **Цель:** расслабление мышц кисти руки, закрепление представлений о мебели.  **Игровой материал**: предметные картинки с изображением дома.  **Содержание:**  Поочерёдное сжимание и разжимание кулачков  Справа тук!  Слева тук!  Впереди тук, тук, тук!  Тук, тук молотком .  Строим , строим новый дом.  Вырос дом, огромный дом.  Будут дружно все жить в нем. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Весна»** | |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Холодно- жарко”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук,ног, закрепление представлений о весне и весенней погоде.  **Игровой материал:** сюжетная картинка с изображением весны.  **Содержание:**  Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза). | **Упражнение на релаксацию:**  **“Солнышко и тучка”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук,ног, закрепление представлений о весне и весенней погоде.  **Игровой материал:** сюжетная картинка с изображением солнца и тучи.  **Содержание:**  Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.  Затем дети рассказывают, какие у них ощущения возникали, когда они грелись на солнышке и когда им было холодно. |
| **Дыхательное упражнение: «Ветерок»**  **Цель:** формирование длительного речевого выдоха.  **Игровой материал:** сюжетная картинка с изображением весеннего пейзажа.  **Содержание:**  Небольшой тонкий листок бумаги зелёного цвета разрезают на узкие полоски и привязывают ниткой к карандашу. « Пусть это будет дерево с листочками. Когда ветер дует, то листочки колышутся вот так…» Дуют на листочки. Инструкция: « Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Вытяни губы трубочкой. Подуй на листочки». | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Транспорт»** | |
| **Упражнения на релаксацию:**    **“Палуба”.**  **Цель**: расслабление мышц ног, закрепление представлений о водных видах транспорта.  **Игровой материал:** картинки с изображением корабля.  **Содержание**: Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!   Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!   Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем. | **Упражнения на релаксацию:**  **“Самолётик”**  **Цель**: расслабление мышц всего туловища, закрепление представлений о воздушных видах транспорта.  **Игровой материал:** картинки с изображением самолёта.  **Содержание**:  Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку, представляя, что летят в самолёте:    Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движенье, исчезает напряженье.  И становится понятно – расслабление приятно! |
| **Упражнения на релаксацию:**  **«Прогулка на велосипеде»**  **Цель**: расслабление мышц всего туловища, закрепление представлений о наземных видах транспорта.  **Игровой материал:** картинки с изображением велосипеда.  **Содержание**:  Утро. Прекрасная солнечная погода.  Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают.Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую его тепло на руках, ногах и шее. Тепло растекается по всему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Настроение чудесное. Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль. Все прекрасно! | **Дыхательное упражнение: «Паровозик»**  **Цель**: формирование целенаправленного выдоха, автоматизация звука (Ч).  **Игровой материал:** картинки с изображением паровоза.  **Содержание:**  Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Семья»** | |
| **Упражнения на релаксацию:**  **“Любопытная Варвара”**  **Цель**: расслабление мышц шеи, закрепление представлений о членах семьи.  **Игровой материал:** картинка с изображением Варвары  **Ход** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.   А потом опять вперед – тут немного отдохнет.  Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!   Возвращается обратно – расслабление приятно!  Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!   Возвращаемся обратно – расслабление приятно! | **Дыхательное упражнение: «Вырасти большой»**  **Цель**: развитие плавного, длительного выдоха, автоматизировать звук (Ш).  **Игровой материал:** картинка с изображением мальчика и девочки.  **Содержание:**  ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «Ш-Ш-Ш»! Повторить 4-5 раз. |
| **Упражнения на релаксацию:**  **“Близнецы”**  **Цель**: расслабление мышц рук, закрепление представлений о близнецах.  **Игровой материал:** картинка с изображением близнецов. **Ход**  (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).  Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Зимующие птицы»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Ворона»**  **Цель**: развитие плавного, длительного выдоха, автоматизировать звук (Р).  **Игровой материал:** картинка с изображением вороны.  **Содержание:**  ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]. | **Дыхательное упражнение:****«Перышки»**  **Цель**: развитие плавного, длительного выдоха, закрепление представлений о зимующих птицах.  **Игровой материал:** картинка с изображением вороны.  **Содержание:**  Представим, что у нас на ладошке перо. Птичка его потеряла, а мы нашли. Теперь будем на него тихонько дуть, чтобы оно улетело далеко-далеко и к птичке. Сделаем глубокий вдох, наберем как можно больше воздуха в легкие, вытянем губы трубочкой и медленно подуем на перышко «Ууу». Молодцы!А какая зимующая птичка могла потерять перо? |
| **Упражнение на релаксацию: «Птички замёрзли»**  **Цель:** снятие мышечного напряжения со всего тела, закрепление представлений о зимующих птицах.  **Игровой материал:** картинка с изображением зимующих птиц.  **Содержание:** На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены). | **Упражнение на релаксацию: «Собачка разозлилась»**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук, ног, закрепление представлений о домашних животных, автоматизация звука (Р)  **Игровой материал:** картинка с изображением собаки.  **Содержание:**  Представьте что вы – собачка и вы почему-то разозлились. Растянем губы, обнажим зубки и порычим: «Ррр!». Теперь вы успокоились и улыбнулись. Широко улыбнулись друг другу. Молодцы! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Цветы»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Подуй на одуванчик»**  **Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.  **Игровой материал**: картинка с изображением одуванчика.  **Содержание:**  ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух. | **Дыхательное упражнение: « Цветочная полянка»**  **Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.  **Игровой материал**: картинка с изображением цветочной поляны.  **Содержание:**  **Ребёнок пальцем ведёт по дорожке вокруг цветов на полянке, произнося длительно на выдохе звук (Ж),как пчёлку кружится над цветами.**  **Над цветами я лечу,**  **И жужжу, жужжу, жужжу.**  После этого ребёнок вспоминает, над какими цветами кружилась пчёлка. |
| **\*Упражнение на релаксацию: «Садовник»**  **Цель:** снятие мышечного напряжения.  **Игровой материал**: картинка с изображением садовых цветов.  **Содержание:**  Дети припоминают, какие бывают садовые цветы. Затем имитируют движения садовника. | |
| **Тема: «Насекомые»** | |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Пчёлка”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук, ног, закрепление представлений о насекомых, автоматизация звука (Ж).  **Игровой материал:** картинка с изображением пчёл.  **Содержание:**  Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздухи потянуть длительно звук ЖЖЖЖ (повторить 2-3 раза). | **Упражнение на релаксацию:**  **“Бабочка”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук, ног, закрепление представлений о насекомых.  **Игровой материал:** картинка с изображением бабочек.  **Содержание:**  Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза). |
| **Упражнение на релаксацию:**  **“Муравей”**  **Цель:** снятие мышечного напряжения с рук, ног, закрепление представлений о насекомых.  **Игровой материал:** картинка с изображением муравья.  **Содержание:**  Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза). | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Профессии»** | |
| **Дыхательное упражнение: «Дровосек»**  **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха, закрепление представлений о людях разных профессий.  **Игровой материал:** картинки с изображением дровосека и атрибутов.  **Содержание**:  Педагог предлагает вспомнить, кто такой дровосек и чем он занимается, какими инструментами может пользоваться.  Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз. | **Дыхательное упражнение: «Повар»**  **Цель:** формирование целенаправленного, сильного выдоха, автоматизация звука (Ш).  **Игровой материал:** картинки с изображением дровосека и атрибутов.  **Содержание:**  ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-Ш-Ш». Повторить 3-4 раза. |
| **\* Дыхательное упражнение: «Музыкант»**  **Цель:** развитие плавного, длительного выдоха, закрепление представлений о людях разных профессий.  **Игровой материал:** картинки с изображением трубача.  **Содержание**:  **Логопед читает стихотворение:**  Легко воздух выдыхаю,  Я на дудочке играю.  Ребёнок делает длительный выдох через дудочку. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема: «Лето»** | |
| **Упражнение на релаксацию: “Летний денек”**  **Цель**: расслабление всего организма, закрепление представлений о признаках лета.  **Игровой материал:** картинки с изображением лета, солнышка, спокойная музыка.  **Содержание:**  Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:    Я на солнышке лежу,   Но на солнце не гляжу.    Глазки закрываем, глазки отдыхают.    Солнце гладит наши лица,    Пусть нам сон хороший снится.    Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    Прогуляться вышел гром.    Гремит гром, как барабан. | **Упражнение на релаксацию: “Облака”**  **Цель**: расслабление всего организма, закрепление представлений о признаках лета.  **Игровой материал:** картинки с изображением лета, неба с облаками, спокойная музыка.  **Содержание:**  Представьте себе тёплый вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. |
| **Дыхательное упражнение: «Жук»**  **Цель**: тренировать силу вдоха и выдоха, автоматизировать звук (Ж).  **Игровой материал:** картинка жука.  **Содержание:**  ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «*жу-у-у* - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу». | |