«Методическое пособие «Фонетическая зарядка для дошкольников»

**Курбанмагомедова М.М.**

Известно, что человек только тогда становится полноправным гражданином данного общества данного общества, когда взаимодействует с другими его членами. Когда происходит усвоение накопленного опыта в рамках отдельно взятой семьи и всей нации, когда осуществляется полноценный обмен этим опытом, когда устанавливаются межличностные контакты.

Данное **пособие** разработано для детей **дошкольного возраста**, оно направлено на развитие диафрагмального дыхания, **фонетической** стороны речи и общих моторных движений. Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитие двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнение упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Включение **фонетической зарядки** в интегрированное занятие позволяет помочь ребёнку отвлечься, расслабится, а также закрепить правильное произношение заданного звука. Дети изображают движение разных животных, птиц, транспорт, какие - то предметы и передают их речь и звучание. Ребёнку легче выучить звук, если он непросто произносит его, повторяя за взрослым, а изображает животных звуком и движением.

Грамотная, чёткая, чистая и ритмичная речь ребёнка – это не дар, она приобретается благодаря совместным усилиям педагогов, родителей и многих взрослых, которые находятся вокруг него. В первую очередь такая речь характеризуется правильным произношением звуков

Предложенная **фонетическая зарядка** может использоваться логопедами при проведении занятий, родителями – при самостоятельных занятиях с детьми, воспитателями ДОУ – на речевых занятий, воспитании звуковой культуры речи.

Проводя **фонетическую зарядку важно знать**: проводить на каждом занятии (5 мин, проводить в разном исходном положении, контролировать произношение звука совместно с движением, помогать, поощрять словом.

**Фонетическая зарядка** для детей младшего возраста *(3-4 года)*.

*«Курочка»* И. п. ноги на ширине плеч, руки по бокам, слегка в стороны (как крылья, ходьба, поднимая и опуская руки, произнося при этом ко-ко-ко.

*«Цыплятки»* И. п. ноги на ширине плеч, руки изображают маленькие крылышки, бегают и пищат пи-пи-пи.

*«Котята»* И. п. на коленях и на ладонях, дети ползают и произносят: *«Мяу- мяу-мяу…»*

*«Матрёшки кланяются»* И. п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Наклонится вперёд, отвести руки назад, выпрямится. 4-5 раз.

*«Починим колеса»*. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать: *«Хлоп»* вернуться в и. п. 5 раз.

*«Какая красивая бабочка»* Произнесение на длительном выдохе *«Ах-ах, ох-ох»*

*«Прыжки»* И. п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполняем прыжки на месте. Затем ходьба и вновь прыжки на месте.

*«Самолёты»* И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- руки делают круговые движения, заводят моторчик. 2 – руки в стороны и побежали в разном направлении, изображая крылья самолёта, произнося при этом: *«У-у-у-у.»*

*«Маленькие - большие»* И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присели *(маленькие)*. 2-встали *(большие)*. 5 раз.

*«Птички полетели»* И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, изображают крылья. 1- птицы полетели, машут крыльями. 2- сели, посидели, поклевали зёрнышки. 3- встали, опять полетели. 4- опять сели. 5-6 раз.

*«Большие ноги, маленькие ноги»* И. п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- пошли и поднимаем высоко колени *(большие ноги)*при этом дети произносят: *«топ-топ-топ»*. 2- пошли, просто шагаем маленькими шагами *(маленькие ножки)*при этом произносят быстро: *«топ-топ-топ»*

*«Мишки»* И. п. ноги на ширине плеч, руки опушены, слегка согнуты. Ходим как медведи, медленно, переваливаясь с боку на бок. При этом произносим: *«А-а-а»* *(низким голосом)*.

*«Гуси»* И. п. ноги на ширине плеч, руки рядом, изображают крылья. 1- пошли, машем руками, и поднимаем высоко колени, При этом произносим: *«Га-га-га»*

**Фонетическая зарядка** для детей среднего возраста *(4-5 лет)*.

*«Дудочка»*. Дети *«дудят в дудочку»*, словно приглашая грибы повеселиться: *«ду-ду-ду»*

*«Грибочки пляшут»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать: *«Ох!»* Упражнение повторить 5 раз.

*«Грибочки шалуны»* И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую *(левую)* ногу, опустить, вернуться в и. п. 5 раз.

*«Красивая игрушка»* И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны – вверх, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки вниз, произнести: *«А-а-а-ах»* повторить 3-4 раза.

*«Матрёшки пляшут»*. И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, приподнять плечи вверх, опустить сказать: *«Ох»* 4-5раз.

*«Матрёшки качаются»* И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, выпрямится. 6 раз.

*«Как гогочет гусь»* И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, сложены одна поверх другой. Сделать глубокий медленный вдох носом, слегка наклониться вперёд, медленно развести руки в стороны и на длительном выдохе произнести: *«Га-га-га»*

*«Гуси шипят»*. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, развести руки в стороны, произнести *«ш-ш-ш»*, вернуться в и. п. 5 раз.

*«С горки»* Предложить детям представить, что они катятся с горки на санках. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе произнести: *«У-у-у-ух»*

*«Погреем плечики»* И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, казать: *«Ох»*, вернуться в и. п. 6 раз.

*«Машины заводят моторы»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, произнести: *«Р-р-р»*, вернуться в и. п. 5 раз.

*«Машины зажигают фары»* И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, согнуть в локтях, показать **ладошки**, опустить. 6 раз.

*«Ёлочки»* И. п. ноги слегка расставлены, руки разводим в стороны и опускаем со словами *«Ах-ах-ах»*

*«Ёлочки качаются»* И. п. стоя на коленях, руки на поясе. 1- наклон вправо. 2- и. п. Тоже влево, упражнение повторить 3 раза.

*«Восхищаемся яркой окраской бабочки»* Произнести на длительном выдохе *«Ах-ах, ох-ох»*

*«Как гудят машины на перекрёстке»*. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох носом, выдох с произнесением слов *«Би-би-би!»*

*«Постучите по коленям»*. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать: *«Тук-тук»*, выпрямиться. 6 раз.

**Фонетическая зарядка** для детей старшего возраста *(5-6лет)*.

*«Подготовка к полёту»* И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу, спина прямая, плечи опущены. Открываем глаза, вдох-тянем долго *«А-а-а»*

*«Хлопки крыльями»* И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперёд-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить *«Хлоп»* 6-8 раз.

*«Силачи»* И. п. ноги на ширине плеч, руки на диафрагме – вдох. На выдохе дети произносят: *«Ура-а-а»*

*«Мы штангисты»* И. п. стоя, ноги врозь. 1-палку на грудь, 2-с силой вверх, 3-на грудь, 4-вниз. 6 раз.

*«Достань носки ног»* И. п. сидя, ноги врозь, палка в руках на бёдрах – вдох. 1-3- наклон вперёд, коснутся палкой носков ног- выдох. 4- и. п. 6 раз.

*«Шуршит метла»* И. п. основная стойка палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх. 2-вернуться в и. п. 2-3раза.

*«Звуки леса»* И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-вдох носом. Подняться на носки, руки вверх – в стороны. 2-вернуться в и. п., выдох (на первом выдохе говорим *«ку-ку-ку»*, а на втором *«тук-тук»*) 4 раза.

*«Разминаем ножки»* И. п. основная стойка, флажки внизу. 1-2- присесть, вытянуть флажки вперёд, сказать *«сели»*. 3-4-вернуться в и. п. 7 раз.

*«Звуки космоса»* И. п. ноги на ширине плеч. Дети на длительном выдохе произносят звук *«У-у-у»*

*«Состояние невесомости»* И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- сед с прямыми ногами, руки, вниз. 2- вернуться в и. п. 4-6 раз

*«Подышим морским воздухом»* И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- глубокий вдох носом, подняться на носки, руки- в стороны, вверх. 2- выдох с произнесением длительного звука *«А-а-а»*, вернуться в и. п. 3-4 раза.

*«Водоросли»* И. п. ноги врозь, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх. 2- наклон туловища вправо. 3- выпрямиться руки вверх. 4- и. п. 6 раз.

*«Комарик»* И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- подняться на носки, руки в стороны – вверх, вдох носом. 2- вернуться в и. п., выдыхая воздух изо рта, произнести звук *«з-з-з»* максимально долго.

*«Муравей»* И. п. И. п. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1-3- с силой потянуть носок правой *(левой)* ноги на себя. 2-4- вернуться в и. п. 6 раз.

**Фонетическая зарядка** для детей подготовительной к школе группе *(6-7 лет)*.

*«Шум ветра»* Когда дует сильный ветер, в лесу качаются деревья. Они низко наклоняют свои ветви, то в одну, то в другую сторону, а ветер громко воет *«У-у-у-у!»*

*«Улетают птицы»* И. п. ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. 1-глубокий вдох носом. 2-медленный выдох с произнесение слов *«На ю-у-у-у-г»*

*«Листочки»* И. п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками вверху. 1- наклониться вперёд, не сгибая ног, положить листочки на пол перед собой, выдох. 2-выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться, вдох. 3- наклониться, взять листочки, выдох. 4-выпрямиться, поднять листочки вверх, вдох. 6 раз.

*«Цапля машет крыльями»* И. п. пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. 7 раз.

*«Весы»* И. п. стоя лицом друг к другу, пятки вместе, носки врозь, держаться за руки. Поочерёдно приседание, не отпуская рук партнёра. 6-8раз.

*«Песенка метели»* Сделать глубокий вдох носом. На длительном выдохе произнести *«А-а-а-а…»* 2 раза.

*«Ярмарочные зазывалы»* Сделать носом глубокий вдох. На длительном выдохе произнести: *«Ту-ру-ру-у-у-у…»* Руками показать дудочку.

*«Физкультурники»* Дети делают глубокий вдох носом. На длительном выдохе произносят: *«Ура-а-а-а…»* 2-3 раза.

*«Гребцы»* И. п. стоя, ноги на ширине плеч, палку в горизонтальном положении держать ближе к середине. Поворот, вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. 4-5 раз.

*«Медузы»* И. п. ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею. 2 – и. п. 6-8 раз.

*«Салют»* 1-вдох носом. 2-длительный выдох, произнести слово *«Салю-у-у-ут!»*

3 4-повторить.

*«Мы сильные»* И. п. основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, подняться на носки, вдох. 1, 2- с силой руки вверх, разжимая кулаки, подняться на носки, вдох. 3,4-и. п., выдох.

*«Шалаш»* И. п. упор на коленях, руки на поясе. 1,2- выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину. 3, 4- и. п. 6-8 раз.

*«Весёлые спортсмены»* Мы ловкие, смелые, спортсмены умелые.

Любим спортом заниматься и, конечно же, смеяться.

Как мы смеёмся? *«Ха-ха-ха!»*

Слова *«Ха-ха-ха!»* дети произносят на длительном выдохе. 2 раза.