

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад комбинированного вида №9 «Казачата» станицы Луковской Моздокского района

РСО – Алания



Утверждаю

Заведующая МБДОУ №9 «Казачата»

А.М.Симоненко

«Игровые упражнения для речевого дыхания»

Памятка для родителей средней «а» группы

Воспитатель МБДОУ №9 «Казачата»

Очеретина С.А

ст.Луковская

Моздокский район

РСО-Алания

2022

Памятка для родителей

Игровые упражнения для речевого дыхания

"Задуй упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".
"Паровоз" -ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

"Пастушок" - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

"Гуси летят" - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

Гимнастика для глаз, которую нужно проводить с детьми каждый день.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд пять.
 - Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
 - Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца влево – вправо, вверх – вниз.
 - В среднем темпе сделать четыре круговых движения глазами вправо, затем влево.
 - Сидя руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.
 - Смотреть телевизор не более 1 - 1,5 часа в день.
 - Смотреть телевизор на расстоянии не менее трех метров.
 - Не читать лёжа и в транспорте.
 - Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
 - При чтении и письме свет должен падать слева.
 - Расстояние от глаз до текста должно быть 30 – 35 см.
 - В пищу употреблять достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец).
 - Делать каждый день гимнастику для глаз, глядя на восходящее (захоdящее) солнце.

Игры для глаз

Каждое упражнение необходимо выполнять не менее 10 – 12 раз.

«День – ночь» Вы говорите «Ночь», малыш закрывает глазки, «День» - открывает.

«Бабочка». Бабочка порхает – машет крыльшками (ребёнок моргает), села на цветочек (жмурится).

«Мячик». Мячик прыгает вверх – вниз (ребёнок соответственно водит глазами).

«Прятки». Попросите малыша посмотреть, кто спрятался справа, а кто слева. Это упражнение необходимо делать, не поворачивая голову.

«Угадай, что». «Рисуйте карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки животных. Малыш должен следить за карандашом и постараться отгадать, что же вы изобразили.

«Далеко – близко». Подойдите к окну и посмотрите вместе с малышом вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

«Вверх – вниз, влево – вправо». Зажмуриться и, двигая глазами, сосчитать до 10.

- Круг. Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против.

Квадрат. Представить квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний.



Задесненка

Dr. M. A. Chinnaswamy

- **Скорчим рожу.** Изобразить мордочки животных или сказочных персонажей, например, ёжика: губы вытягивать вперёд, влево, вправо, вверх, вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.
- **Рисование носом.** Закрыть глаза, представить, что нос стал длинным, и рисовать им предмет, букву и т.д.
- **Расширение поля зрения.** Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, за каждым пальцем будет следить «свой» глаз. Развести пальцы в стороны, свести вместе, направить левый вправо, правый влево, каждый глаз следит за «своим» пальцем.
- **Буратино.** Закрыть глаза и на счёт 1 – 8 посмотреть на кончик своего носа. Представить, что нос начинает расти, продолжать с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, на счёт 8 – 1 следить за уменьшением носа.

ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем -

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали -

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.



Завернула *Р.Н. Смиринко*

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики (*прыгают на двух ногах*).

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики (*обхватывают себя руками*).

Пригласили их плясать,

Дружно ножки выставлять (*по очереди выставляют ноги вперед*).

Присядь вправо (*поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад*),

Присядь влево (*поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад*),

А затем кружись ты смело (*кружатся*).

А ладошки у ребят, словно листики, шуршат (*трут ладони одна о другую*).

Вторник

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий (*взмахивают руками вверх-вниз*).

По болоту он шагал,

Рыб, лягушек доставал (*ходьба на месте, высоко поднимая колени*),

Наклонялся, выпрямлялся (*наклоны вперед, руки назад*),

Вдаль смотрел на край болота (*смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек*)

И на нос. Ой! Где он? Вот он! (*Смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.*)

Аист полетел домой (*взмахивают руками вверх-вниз*),

Машем мы ему рукой (*машут одной рукой или одновременно двумя*).

Среда

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил (*ходьба на месте*),

И наклоны выполнять (*наклоны вперед*),

И на цыпочках стоять (*поднимаются на носочки*).

Мы покрутим головой,

Словно хоботом, с тобой (*круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево и в обратном порядке*).

В прятки мы играем,

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, один!

Слон уходит в магазин (*плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза*).

Четверг

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка (*ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы*).



Э. Родионова

Р. Пантера

Показала хвостик рыжий,
Такой мягкий и пушистый (*туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад*).

Посидели, постояли,
Притаились, как лиса (*приседания*),
Мышку в норке поискали (*приседают и пальчиками разгребают землю*).
Вот такие чудеса! (*Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи.*)

Пятница

Мишка в пятницу пришел (*ходьба на месте с имитацией шагов медведя*),
Он в лесу медок нашел (*руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево*)
На высокой елке, где колкие иголки (*смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты - «иголки»*).

Мы у пчел медку попросим (*встряхивают кистями*).

На дворе наступила осень (*тянутся*).

Скоро мишка ляжет спать (*медленно приседают*),
Будет лапу он сосать (*голову вправо-влево, руки под головой*).

Пчелы дали меду целую колоду (*хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах*).

Суббота

Мы в субботу пригласили (*взмахи руками к себе*)

Шустрых белок на обед (*повороты туловища вправо, влево приседанием*).

Щей вкуснейших наварили (*обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками*),

Наготовили котлет (*меняют местами ладони, лежащие одна на другой*).

Белки в гости прискакали (*прыжки на месте*), Посмотрели на столы (*широко открывают глаза и крепко их зажмуривают*), В лес обратно убежали (*бег на месте*)

За орешками они (*постукивают кулаками один о другой*).

Воскресенье

В воскресенье - выходной,

Мы идем гулять с тобой (*ходьба на месте*).

Смотрим вправо (*туловище вправо, смотрят назад*),

Смотрим влево (*туловище влево, смотрят назад*),

Ничего не узнаем (*разводят руки в стороны, удивляются*).

Вот забор, а за забором (*руки вытягивают перед собой, кистиставят вертикально, пальцы раздвигают - «иголки»*)

Ходит, лая, грозный пес (*обе руки одновременно переводят справа налево, глазами следят за руками*).

Вот корова замычала: «Му-у-у!» (*туловище вперед*),

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» (*имитация движущегося поезда*),

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться (*руки на пояссе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу*).

Мы на этой карусели прокатиться захотели (*произвольные круговые движения руками*).



Задумчивая 

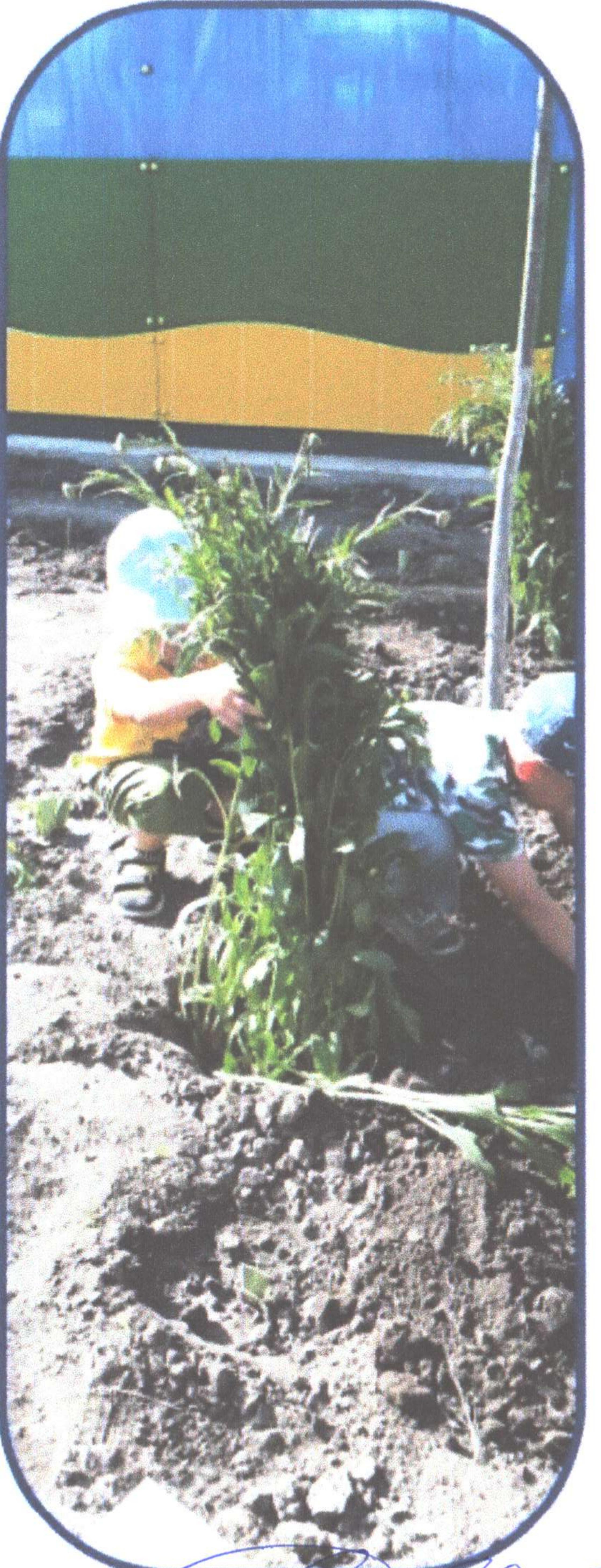
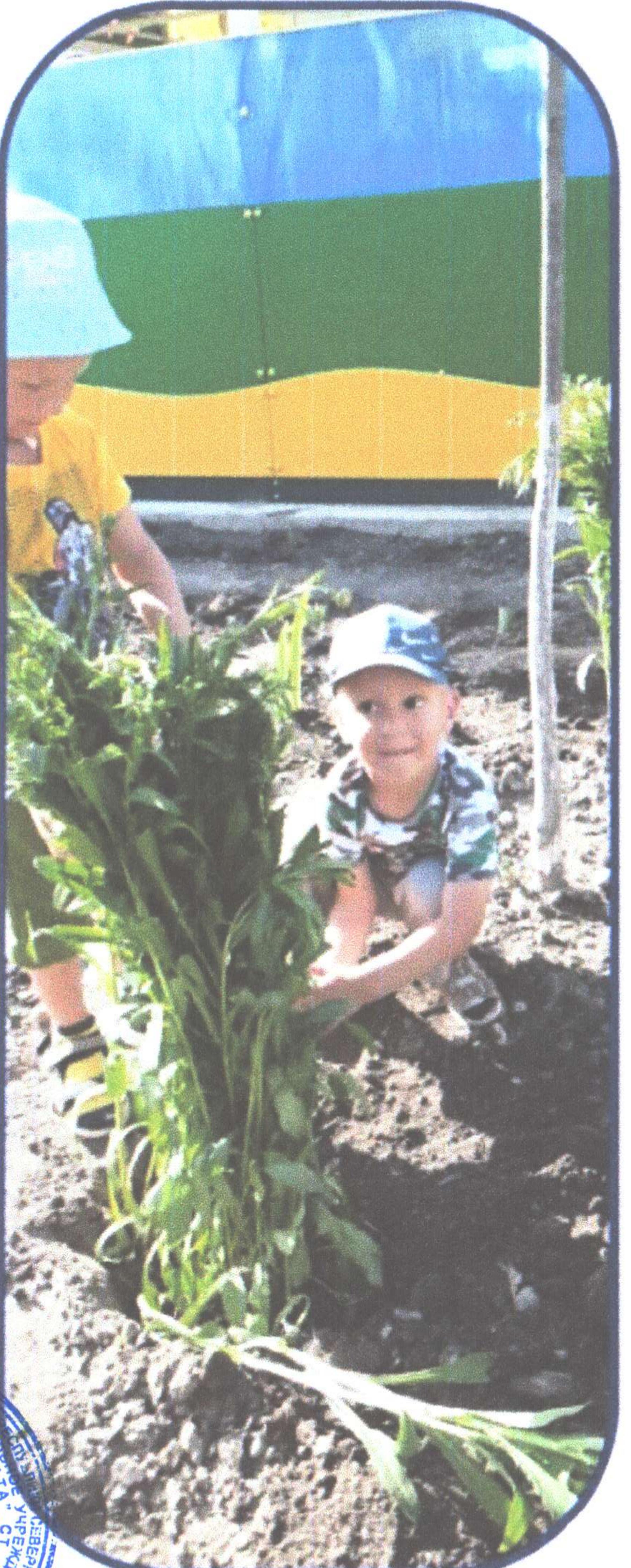


A collage of three circular images showing different views of a tiger's face. The top row contains the text "Affenpinscher" in black, "Welpen" in white, and "Zucht" in black. The bottom row contains the text "Hund" in red, "Welpen" in red, and "Zucht" in red. Below the circles is a blue handwritten signature.

Zelotes *royal*

*Sept 17. 1988
J. M. Cresselone*

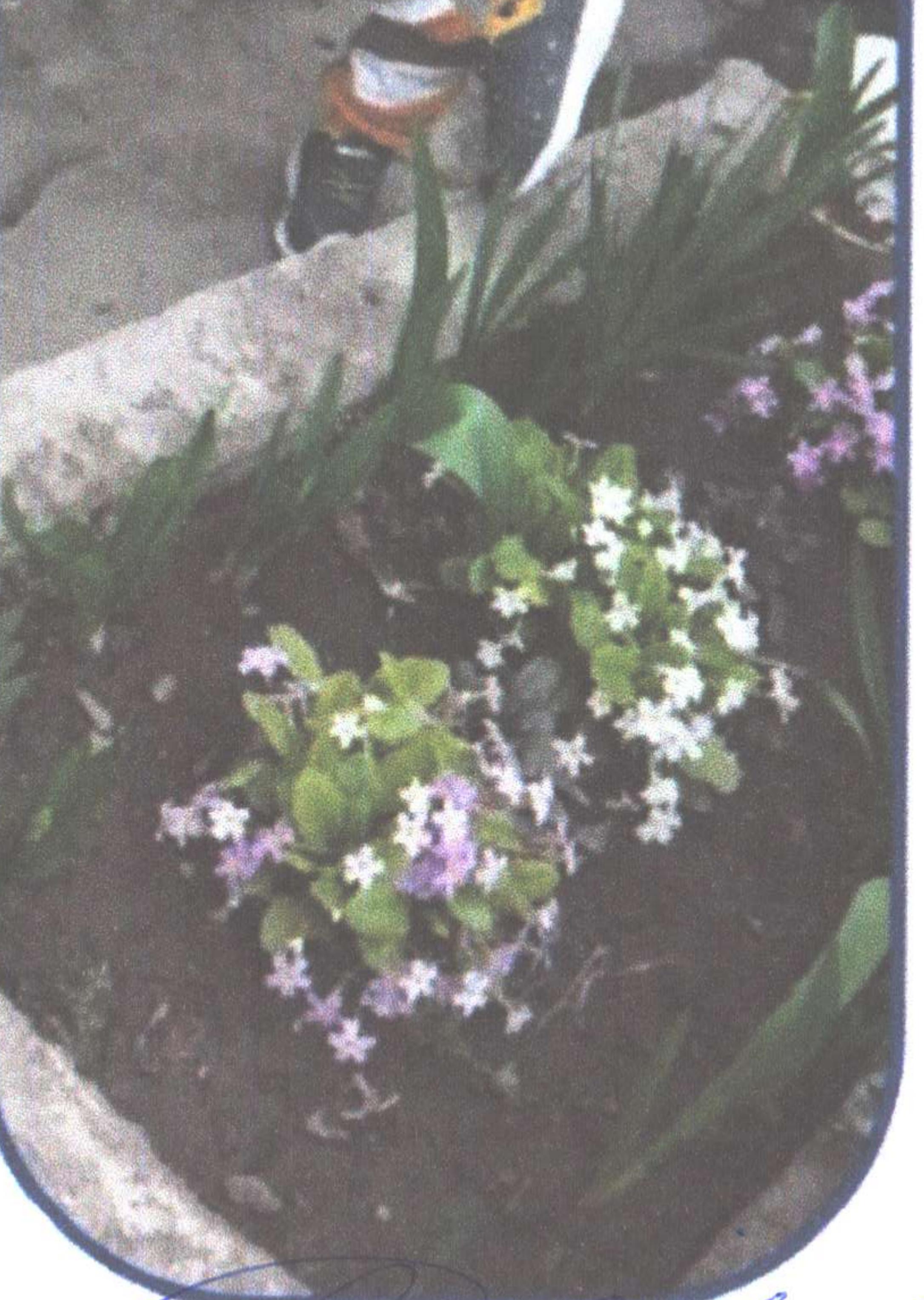
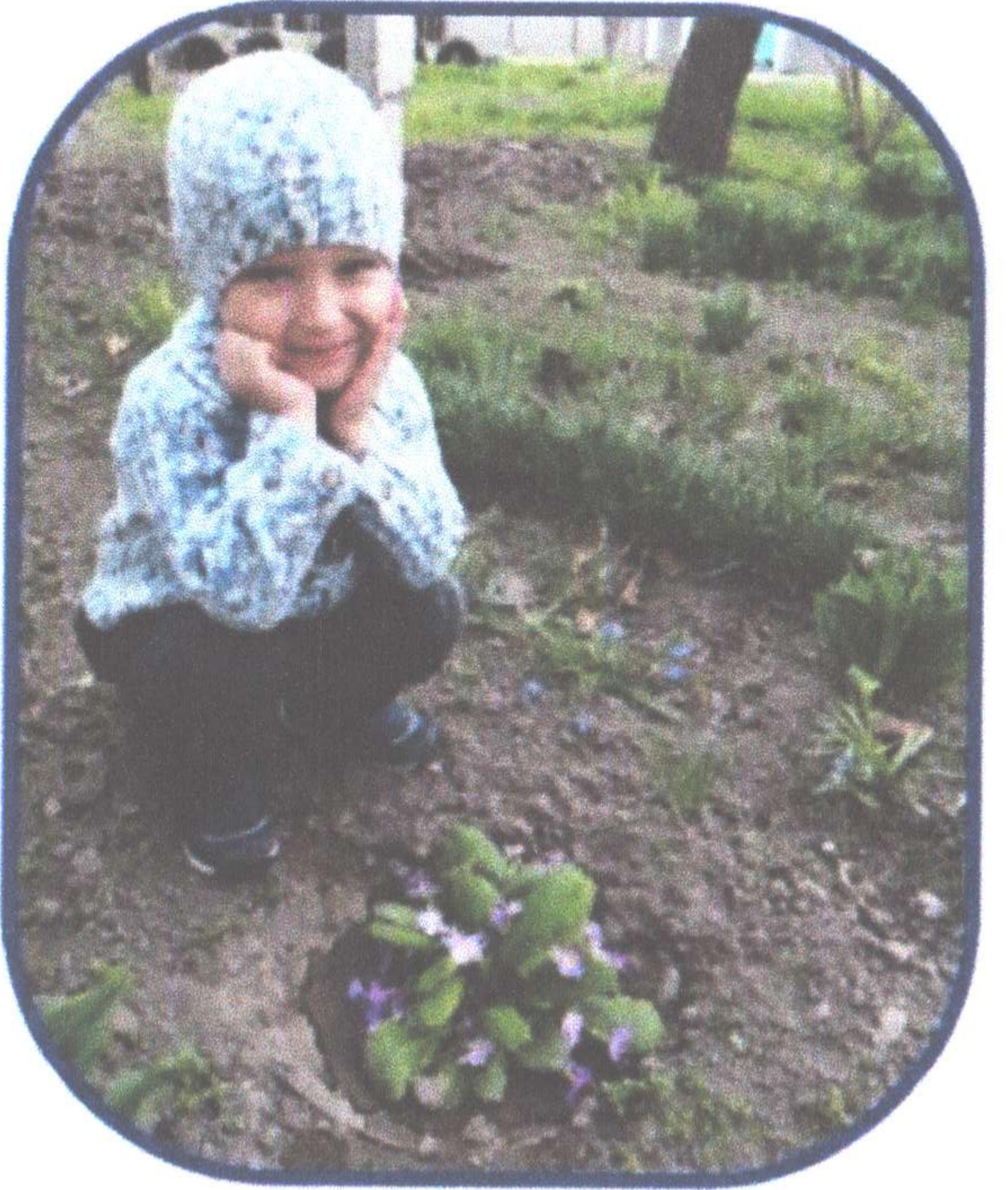




Задолженность

J. H. M. Alcevedo

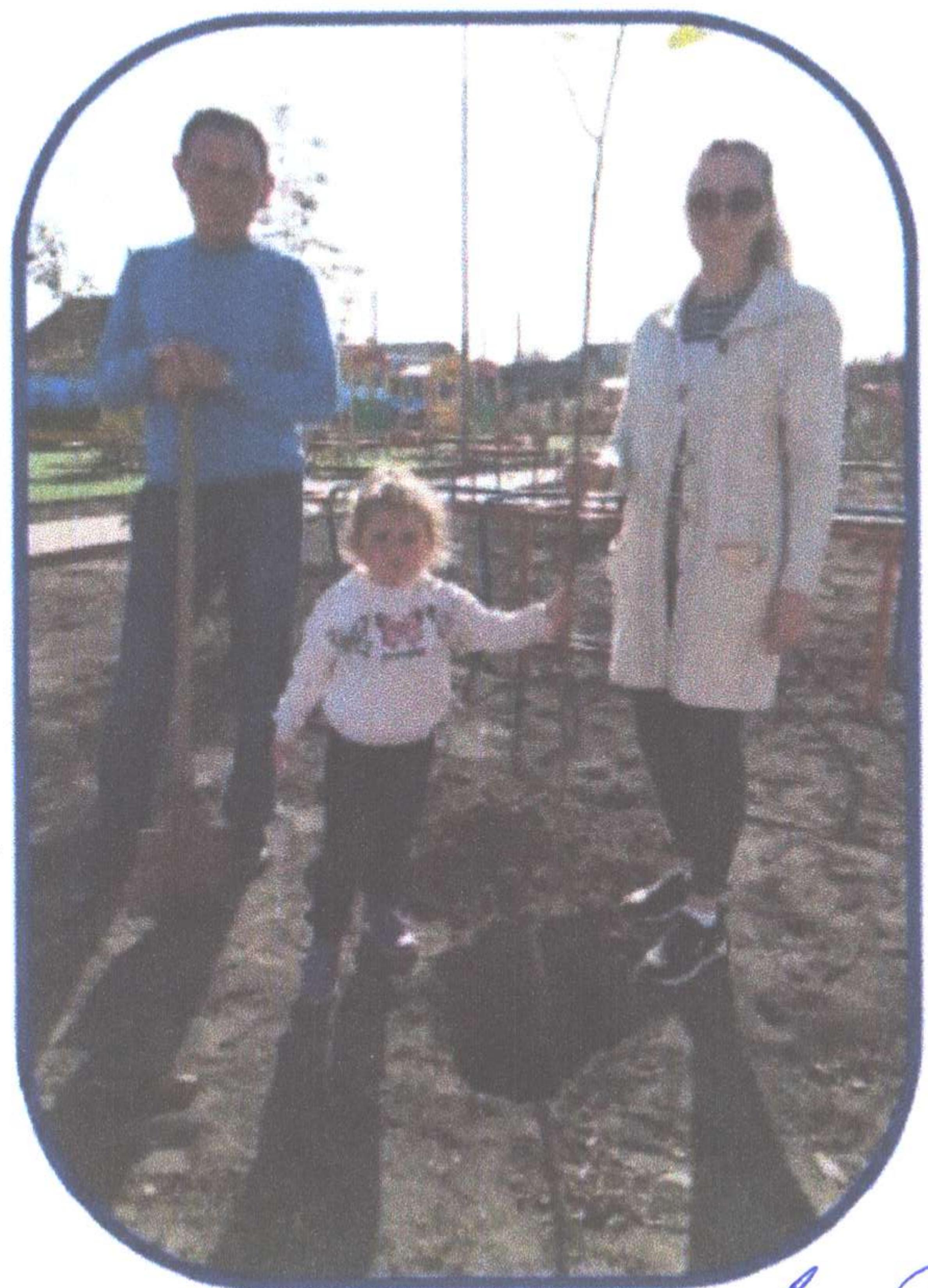




Завершал

Л. Г. Симоненко

Акция "Деревья растут вместе с нами"

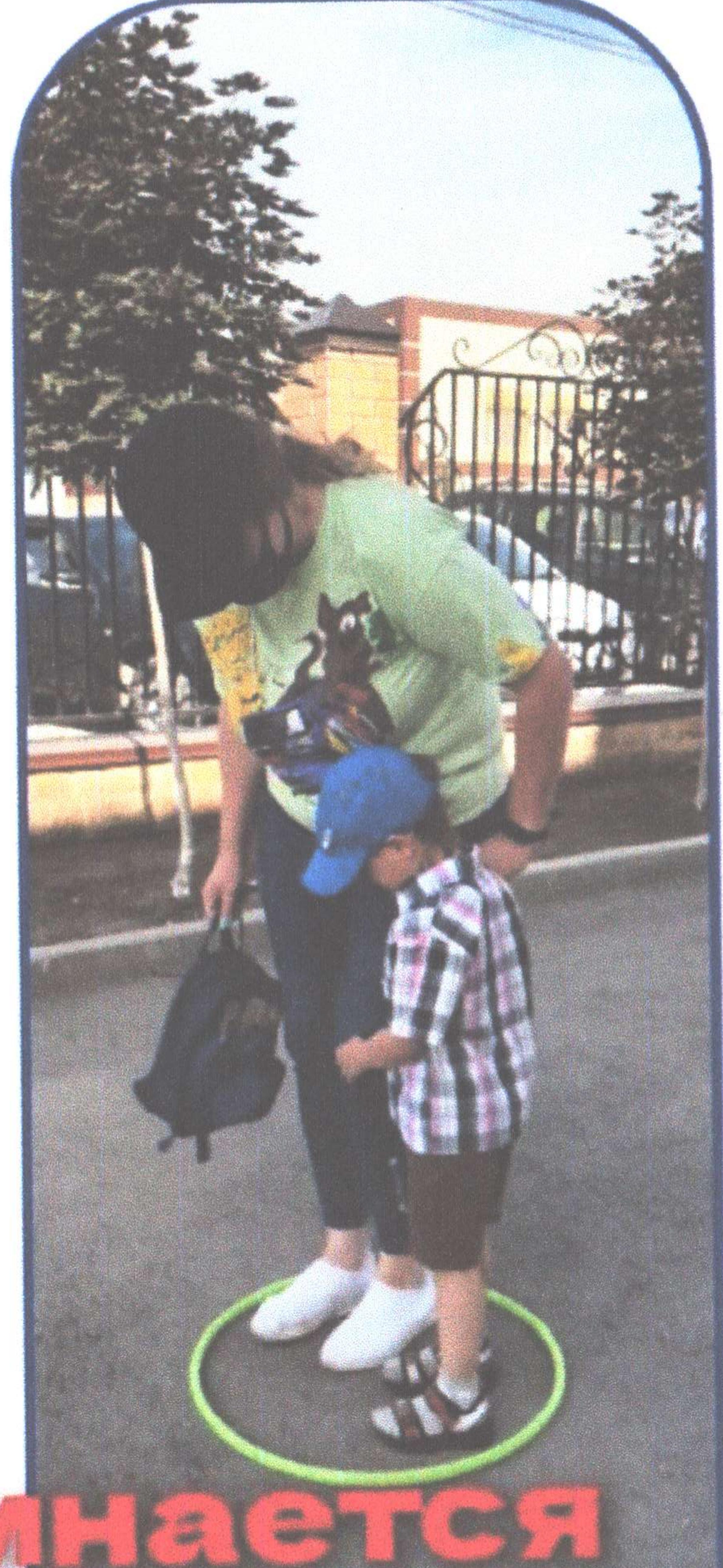
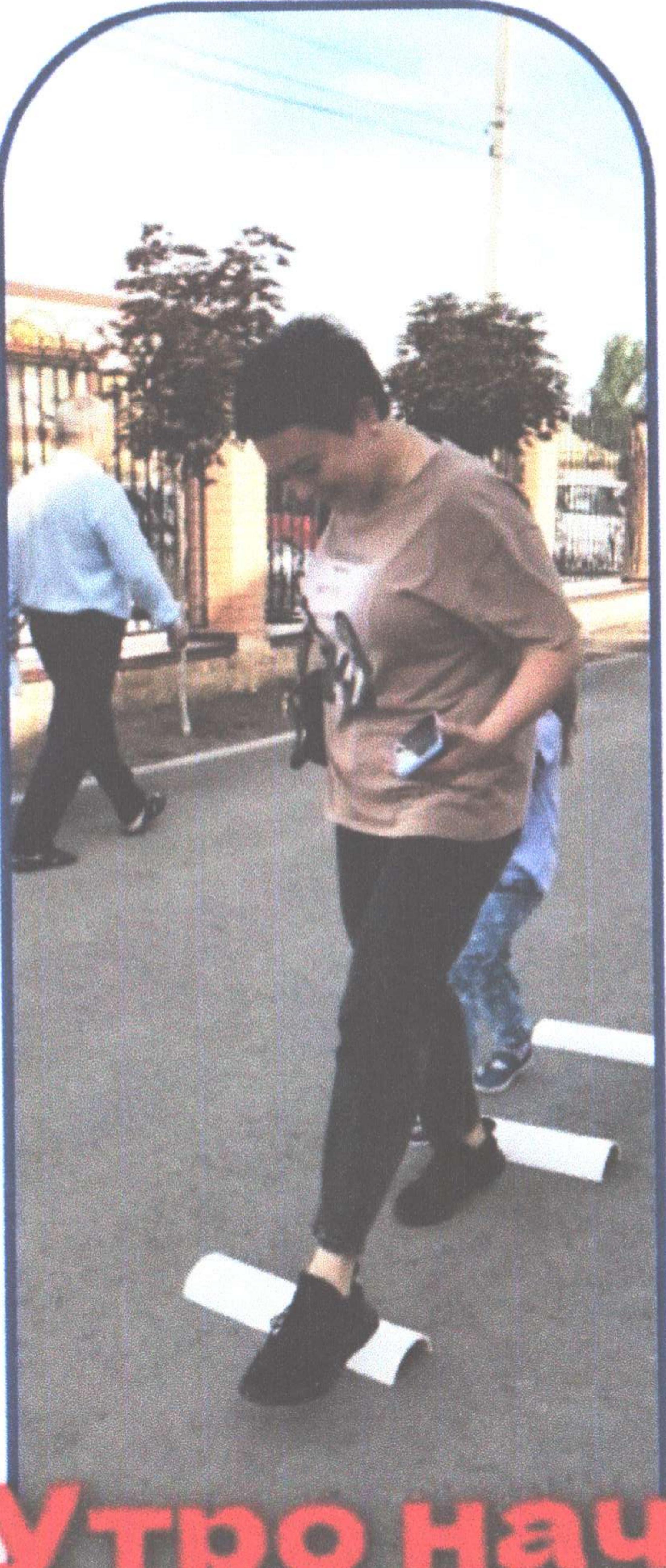
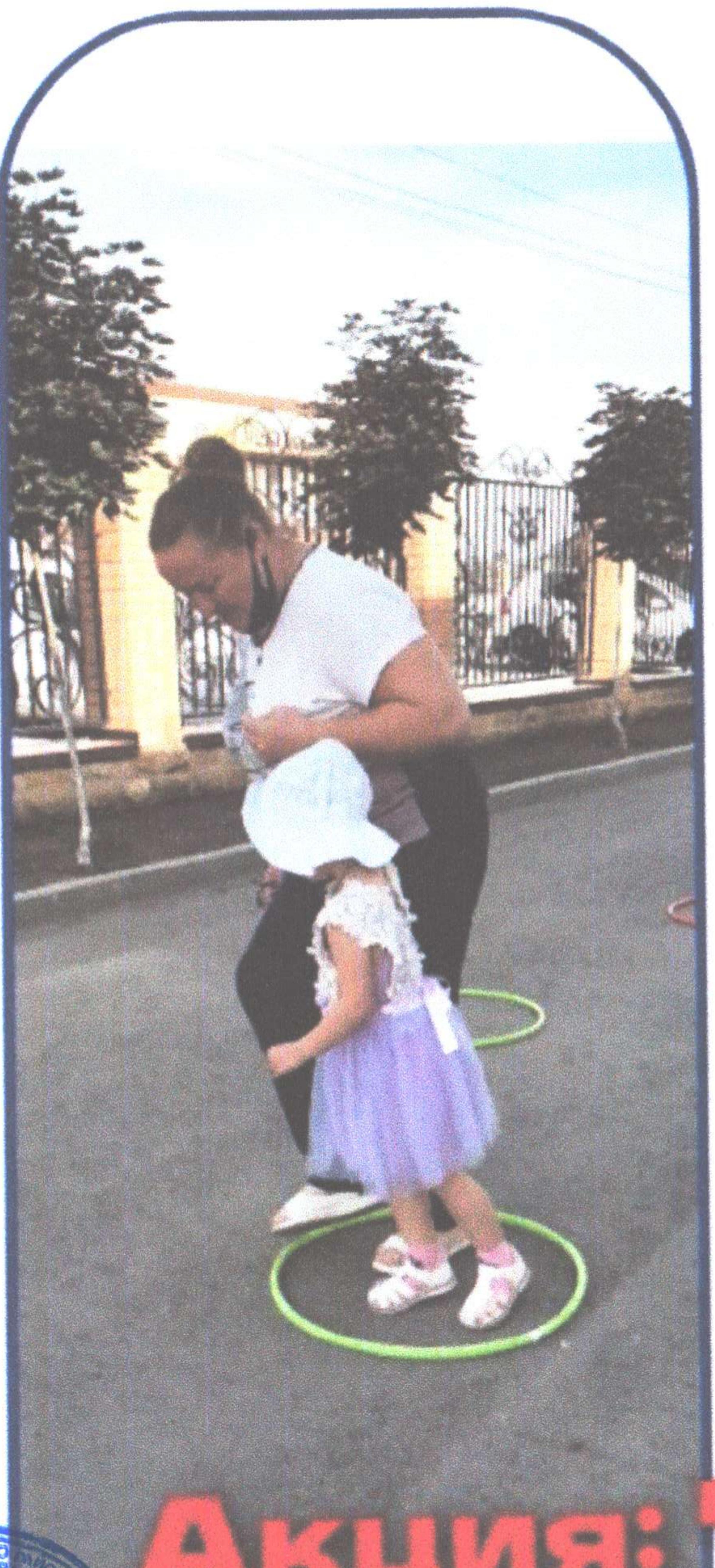


Забеглое  Р. Г. Седовенко





Завершил *S. S. M. Селезнево*

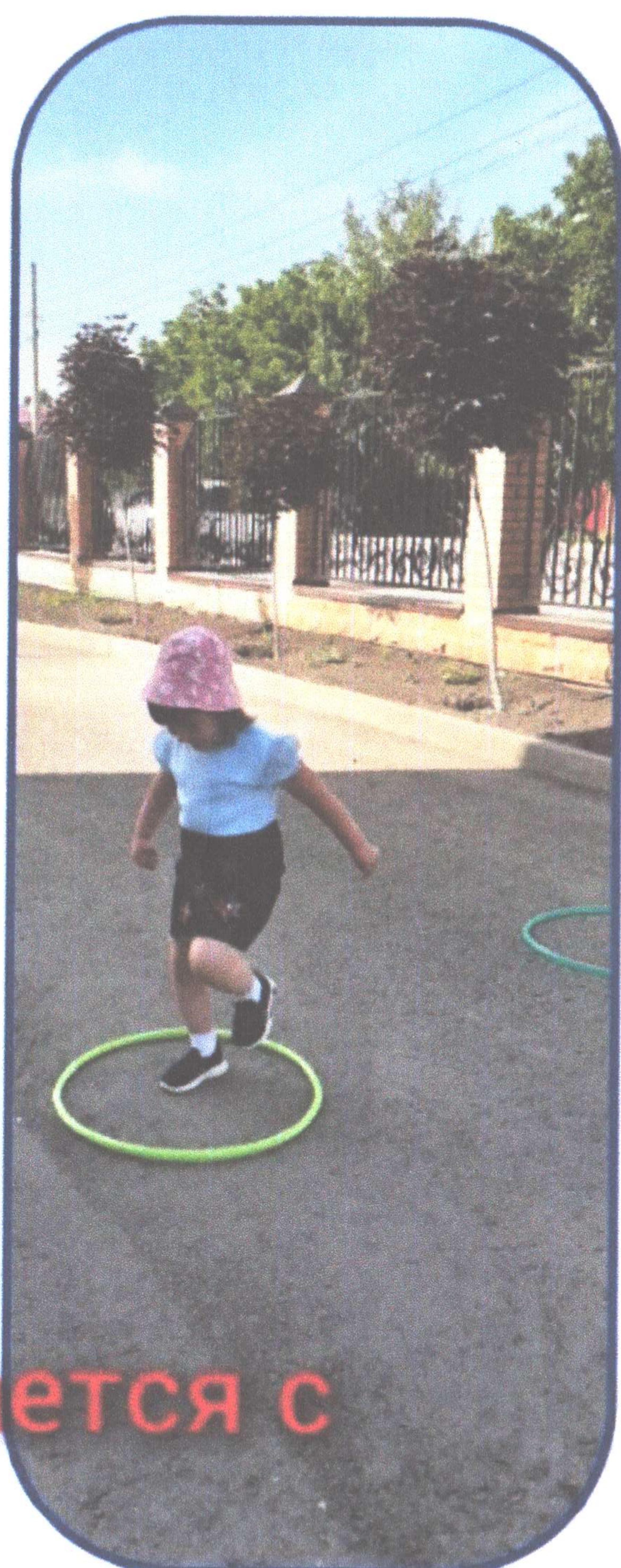
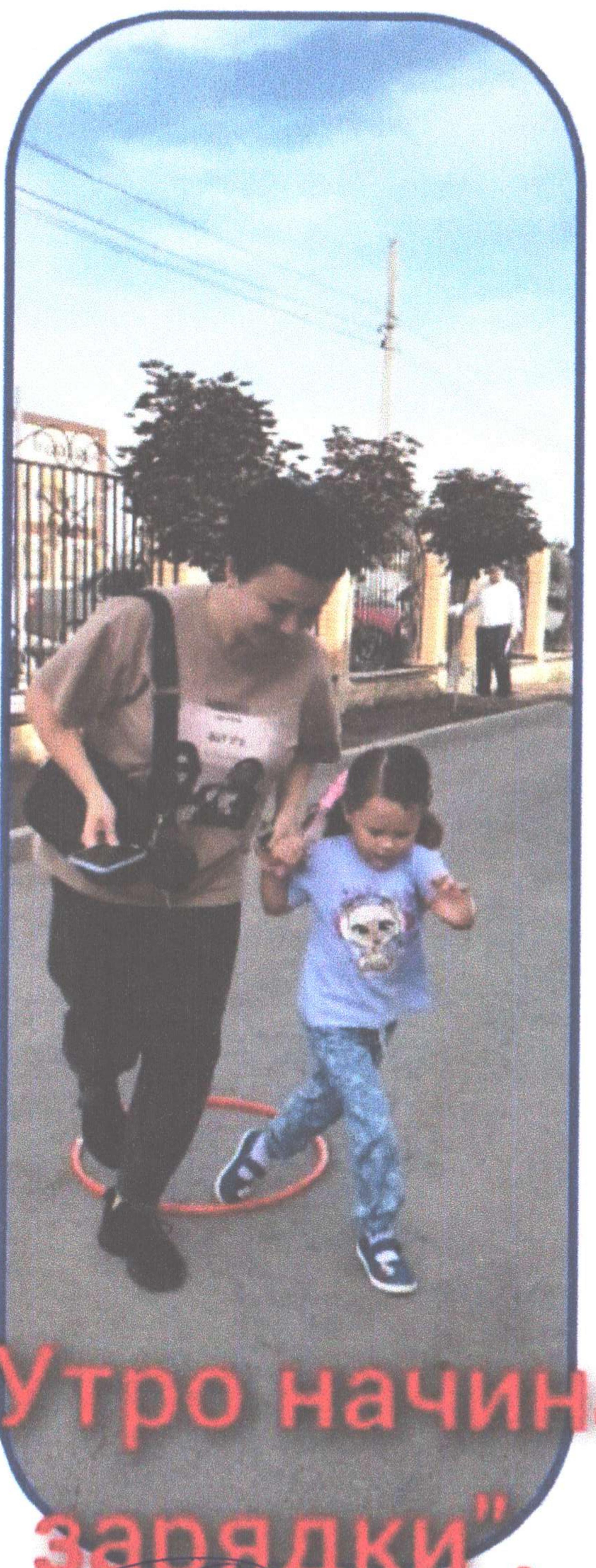
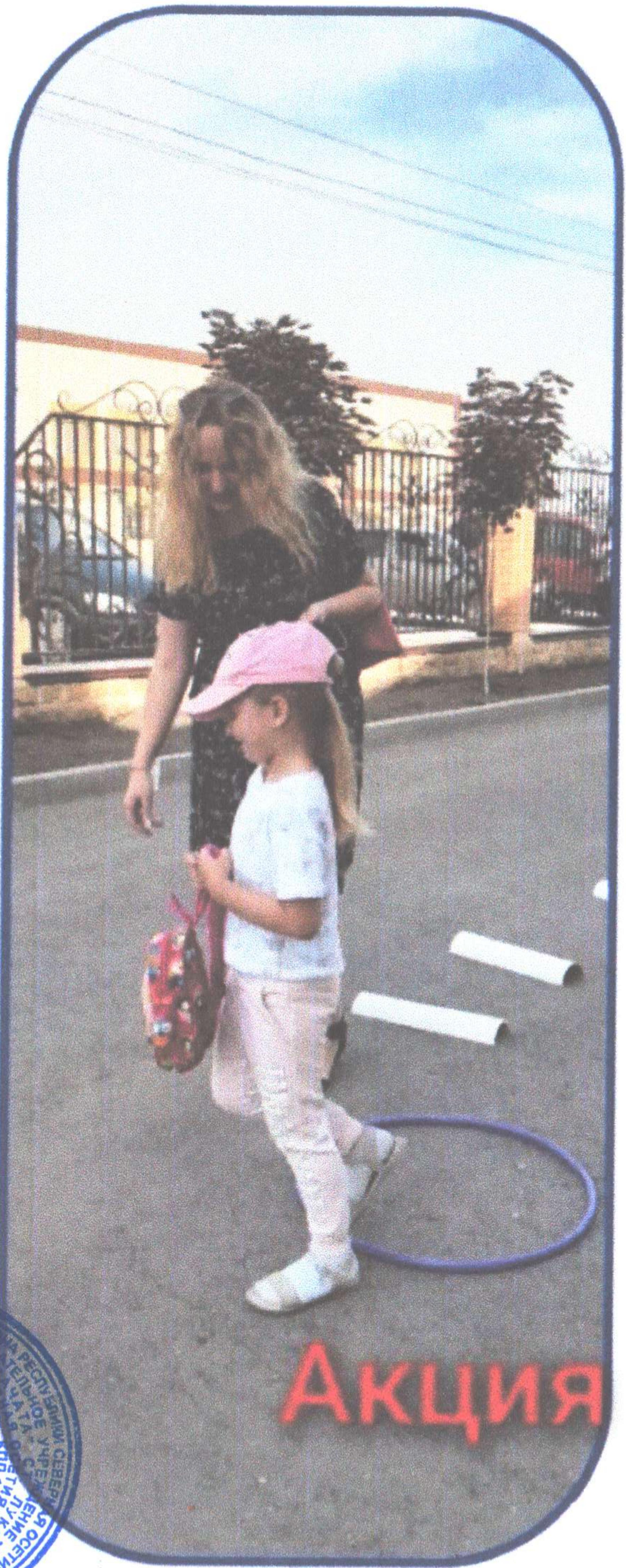


АКЦИЯ: "УГРОЖАЮЩАЯ СИЛА"

Établie par nos soins

Beth O. M. Cacchione



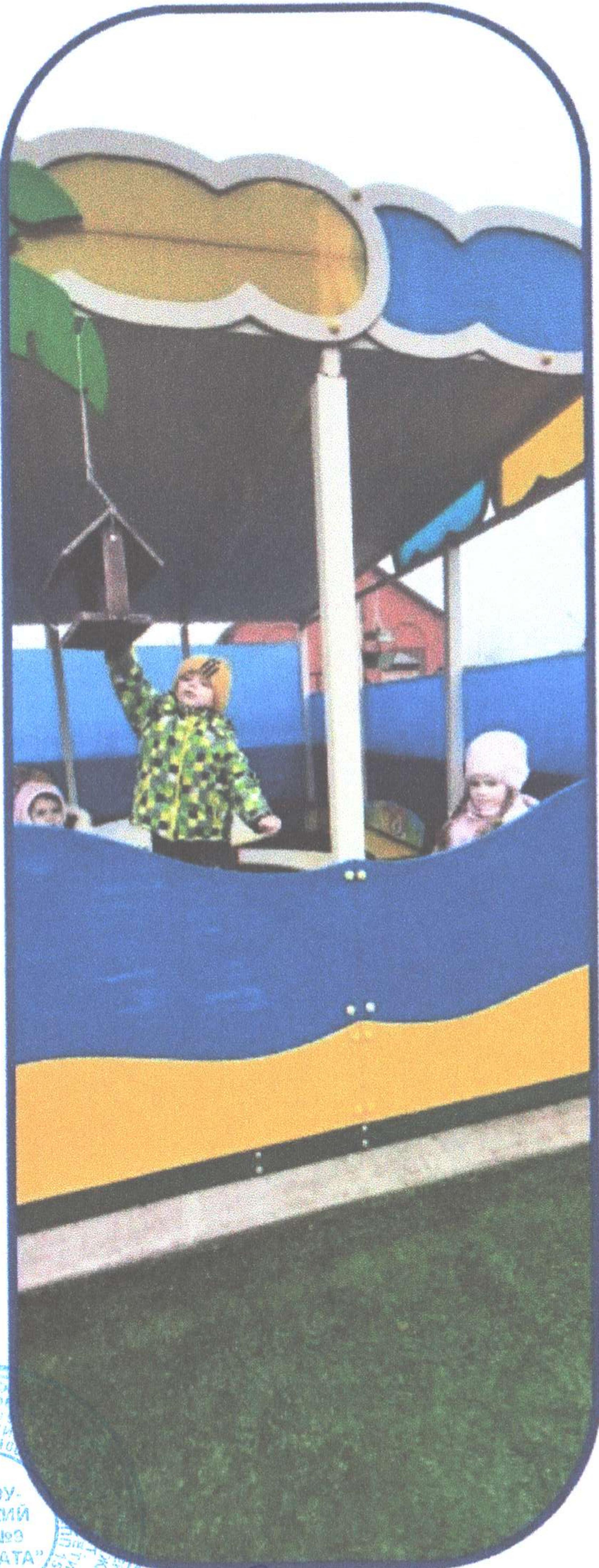


АКЦИЯ "Утро начинается с зарядки".

Заведующая

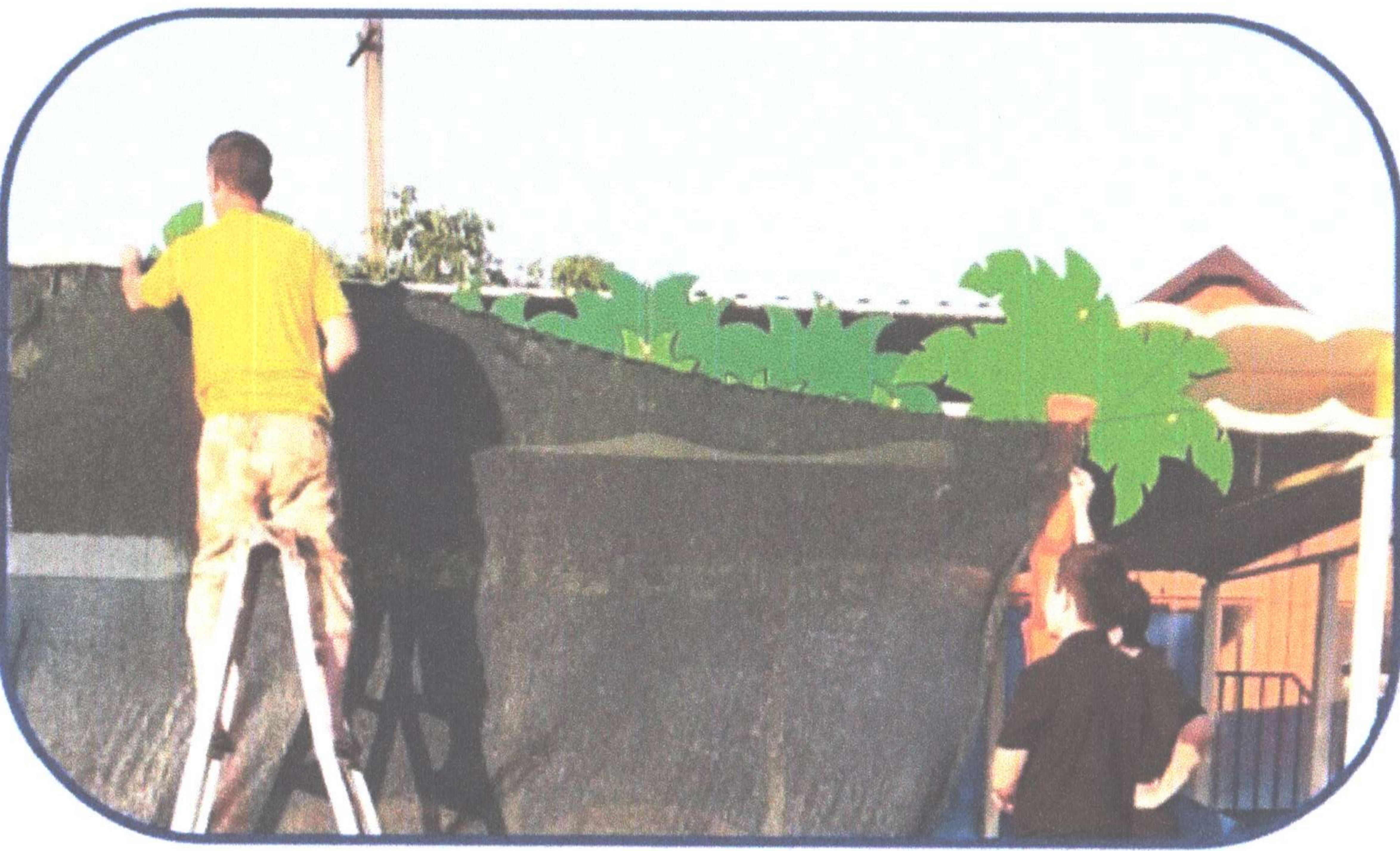
Ольга Михайловна Сисененко





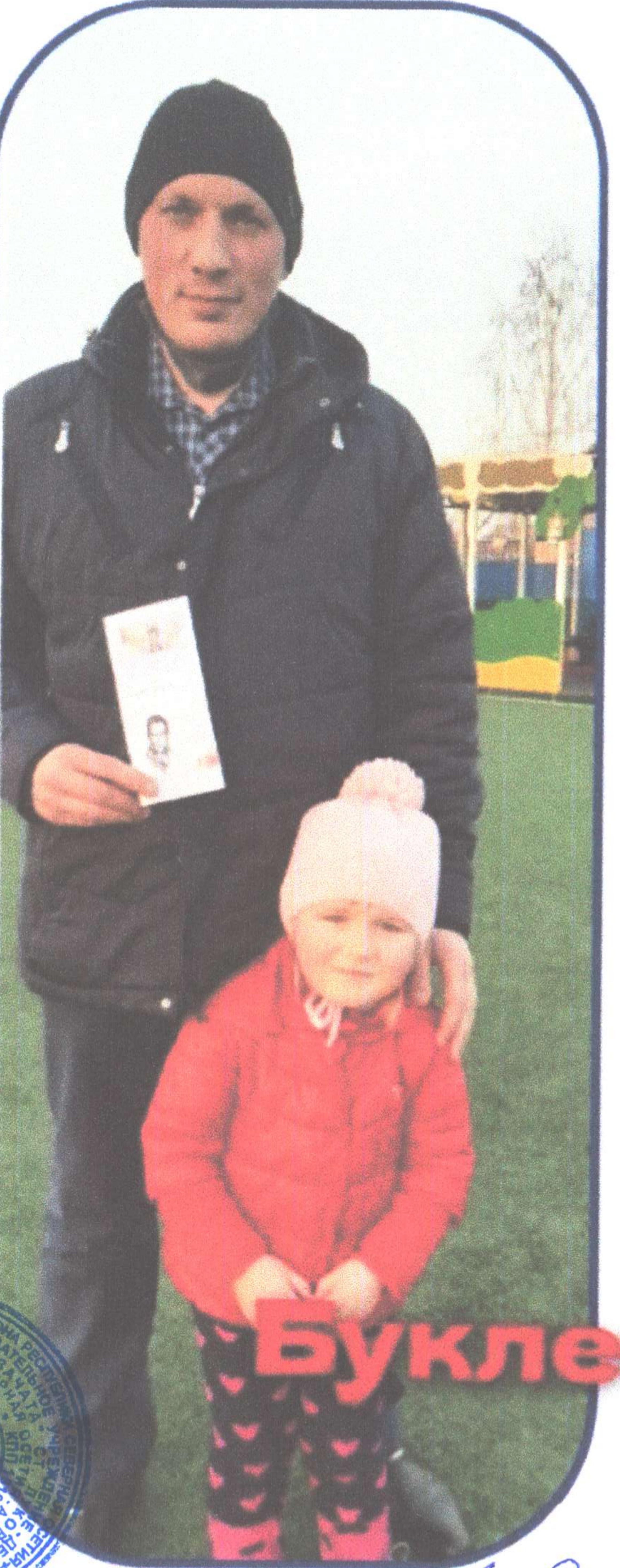
Заведующая

Леся Н. Симоненко



Папы на субботнике

Заведующий *Сергей А. Садовенко*



**Буклеты "День рождения
А.П.Барто**

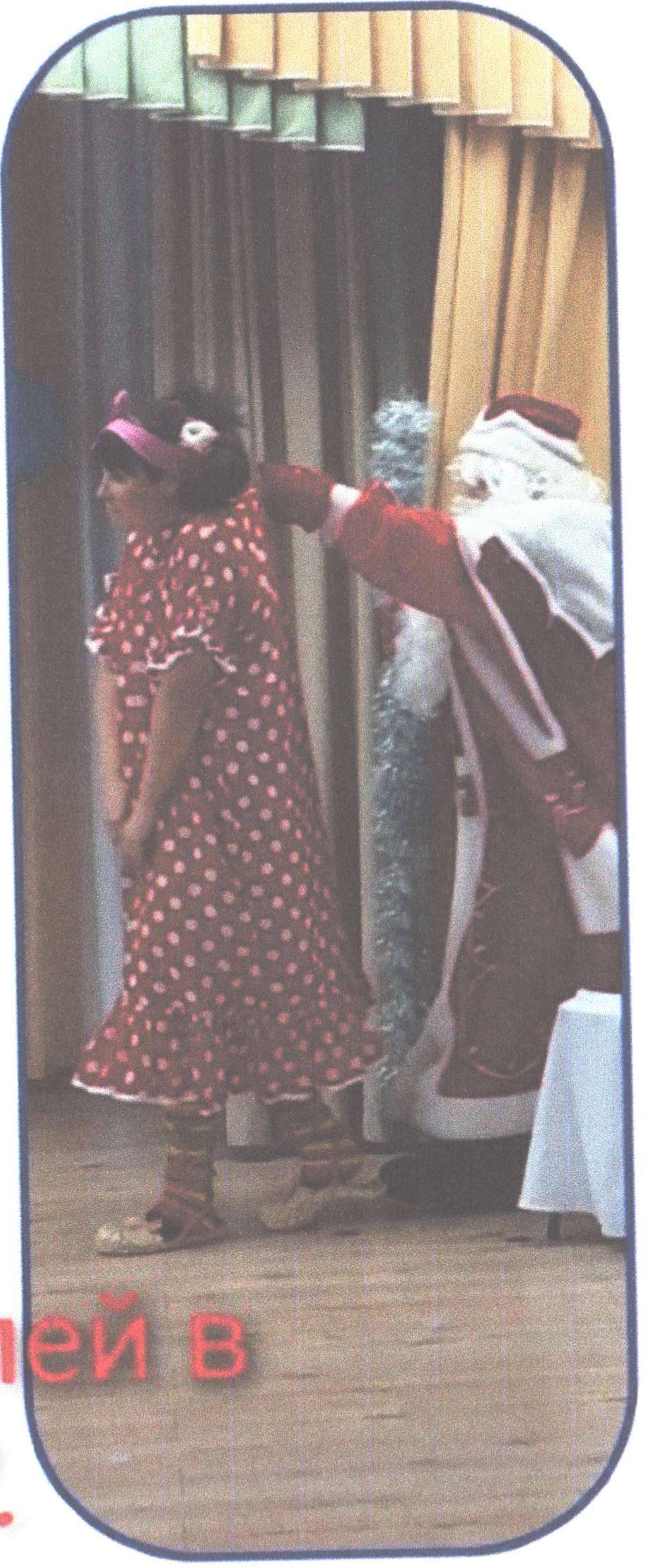
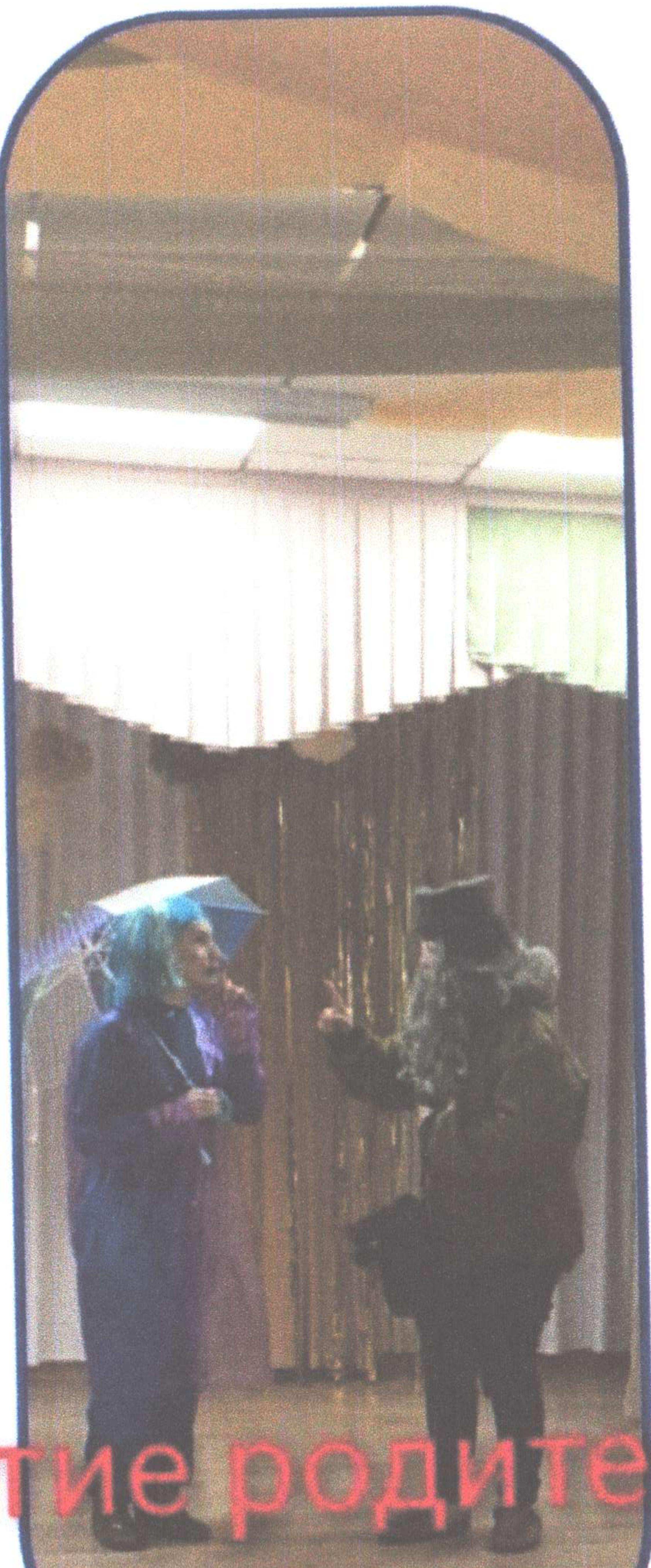
Завершаю *С.Н. Селезнев*





Участие родителей в
утренниках".

Р.Г.И. Семёновко





Заведующая Г. Григорьева Елена Геннадьевна



Завершена
Рад. А.И. Симоненко

