

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 вперед. 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 (заходящее) 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 крылышками (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.



Забегина  *С.А.С.*

- **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.** Закрывать 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.** Закрывать 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.



Заведующая Р.А.М. Савиленко

(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.

(Закрывать 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 выставляют *(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

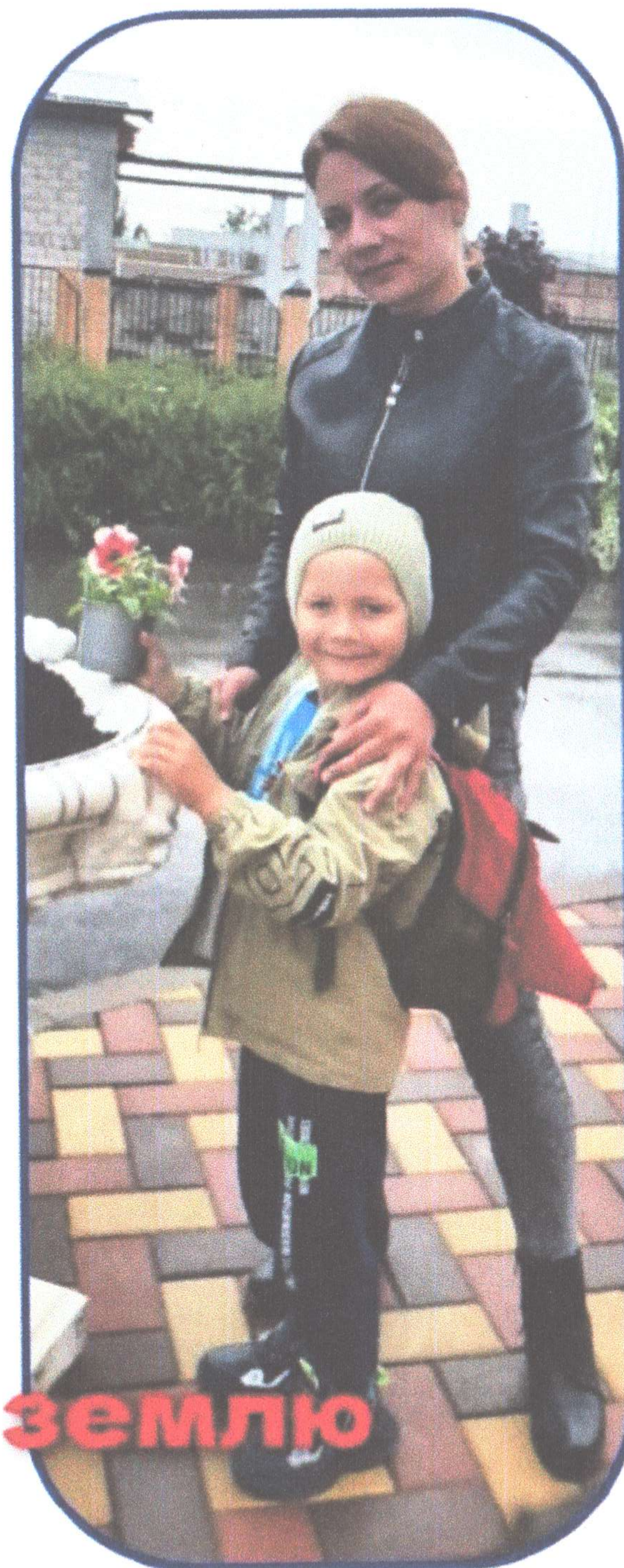
А в четверг к нам приходила

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



З.С. Давыдов

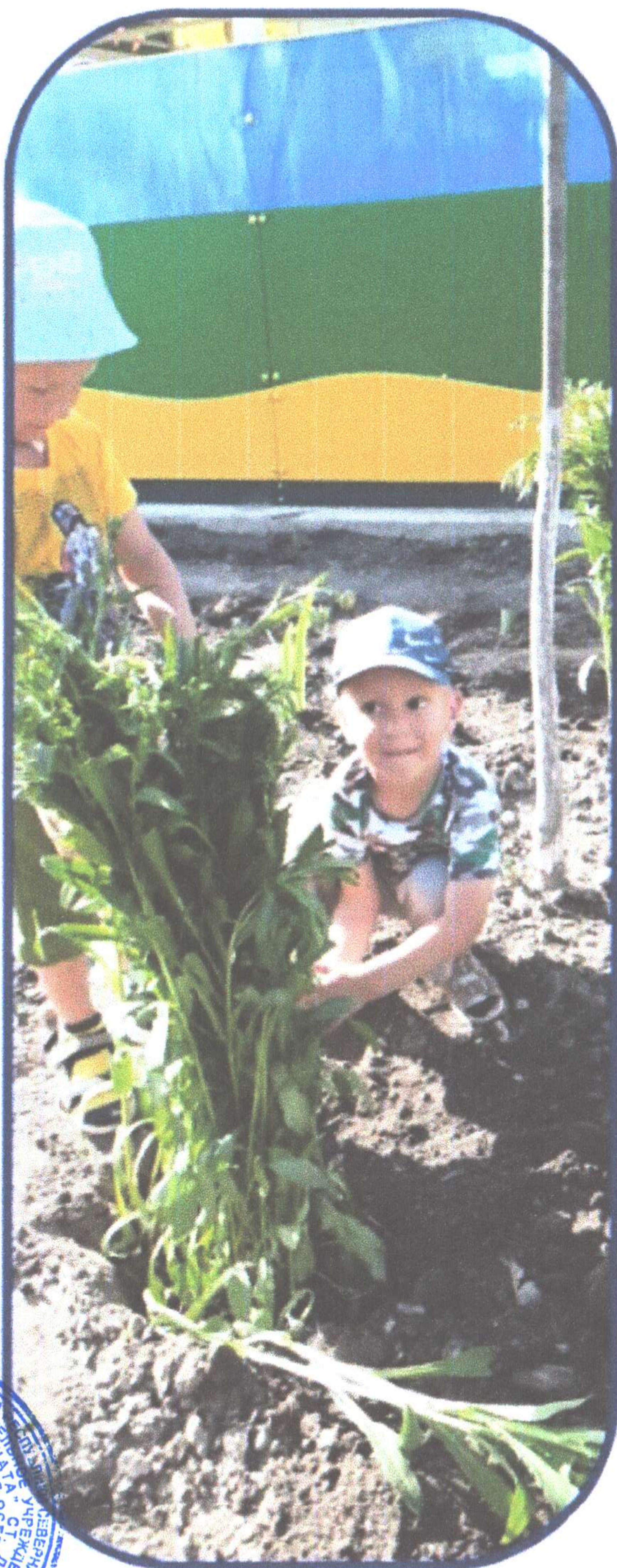
Забегнулася Д.А.Симченко



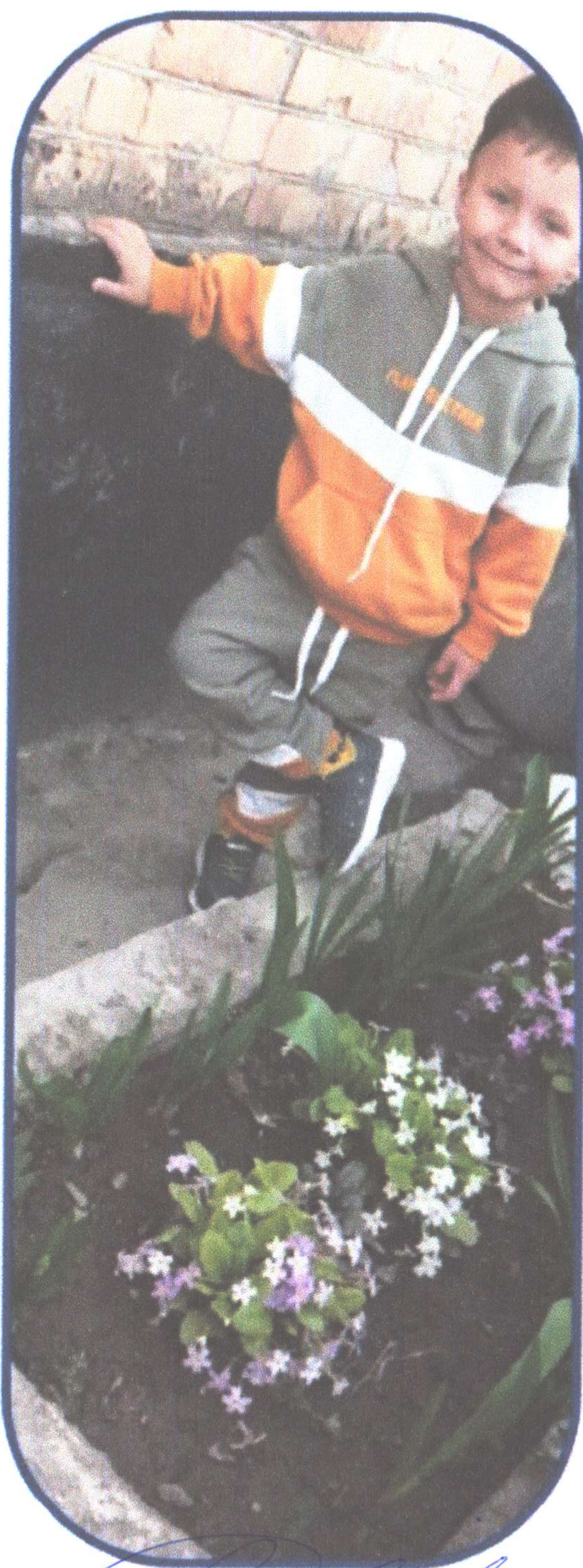
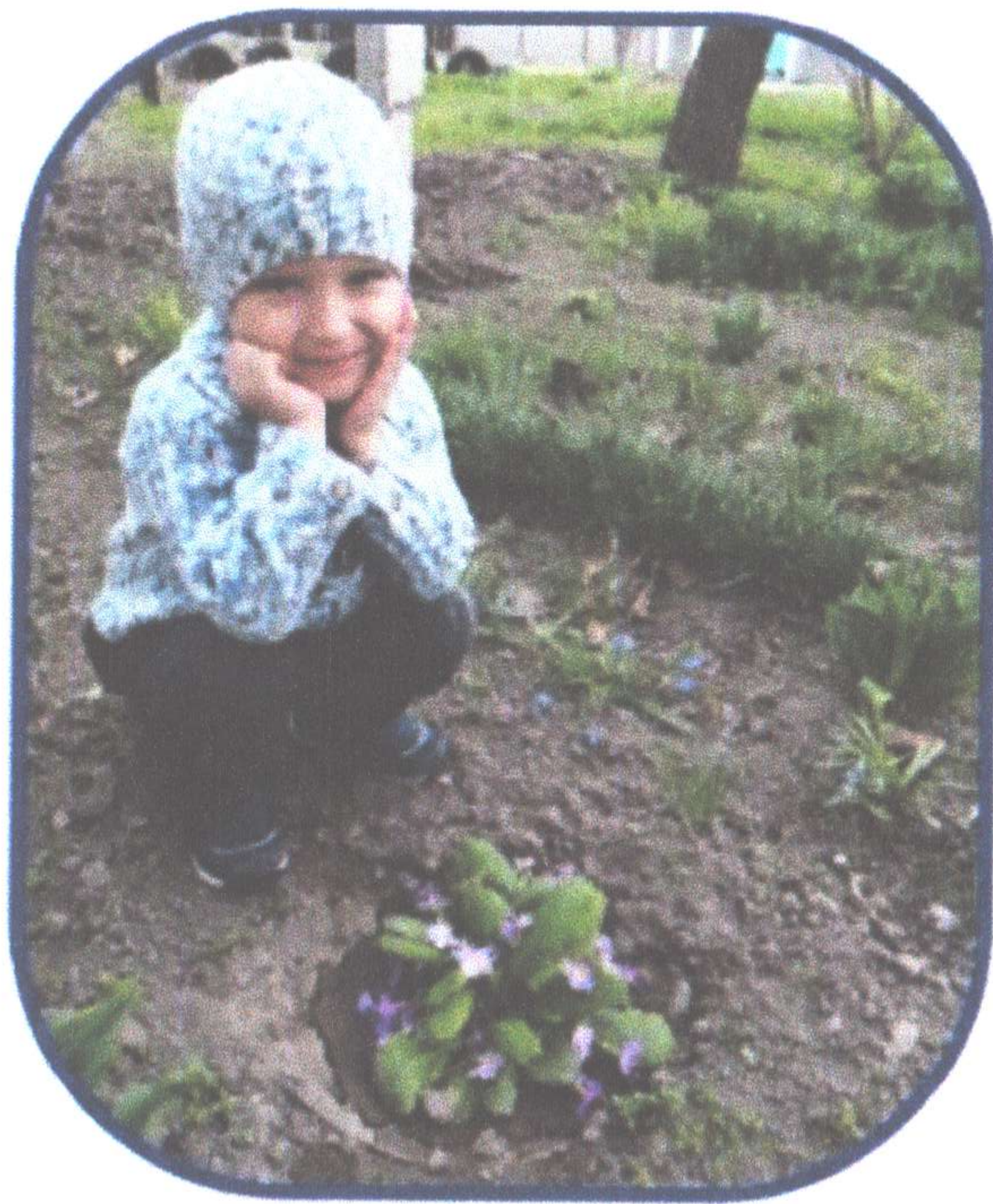
**Акция "Украсим землю
цветами".**

Заведующая Л. Р. М. Сивоминко





Заведующая *Л.А. М. Селевченко*



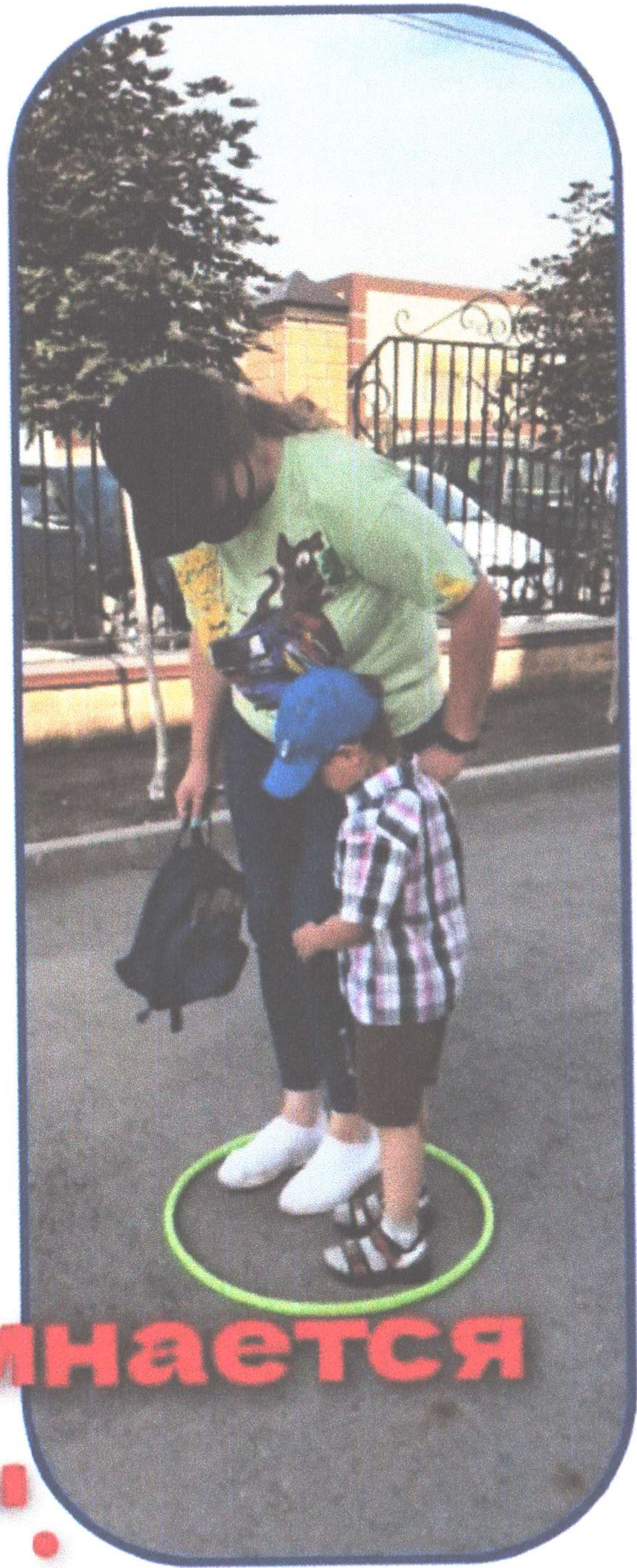
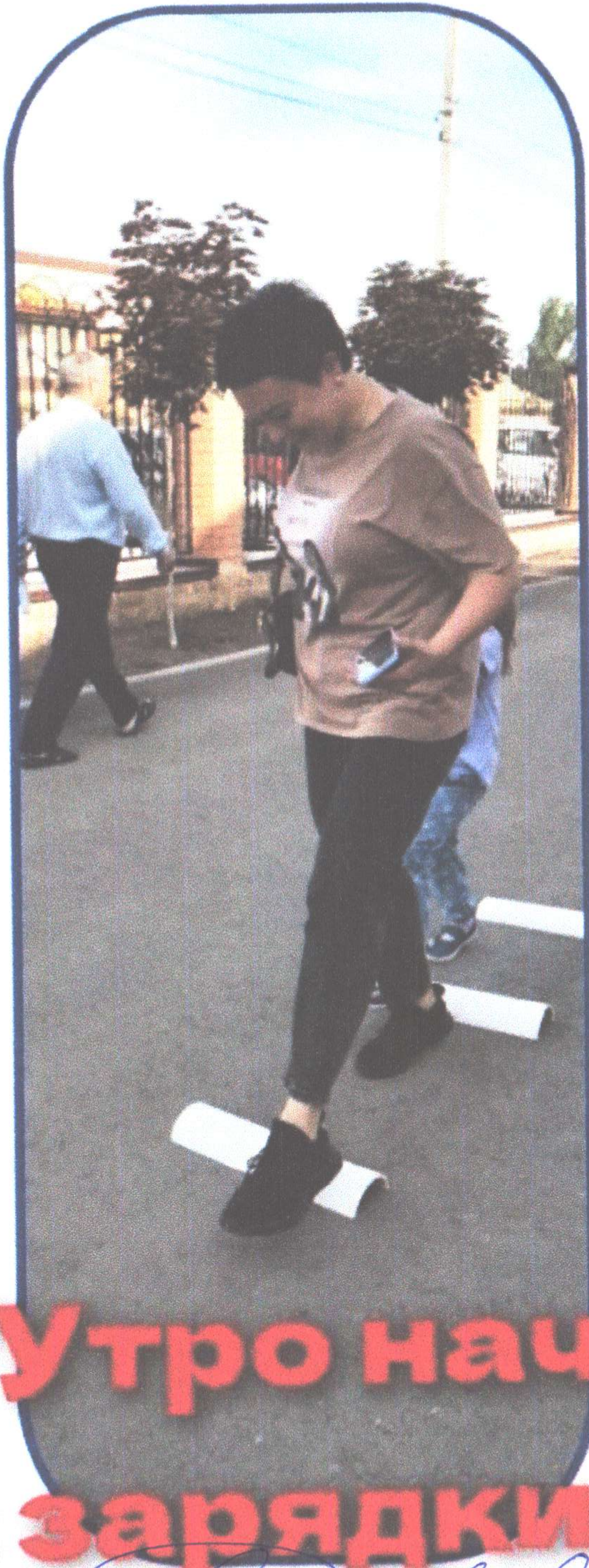
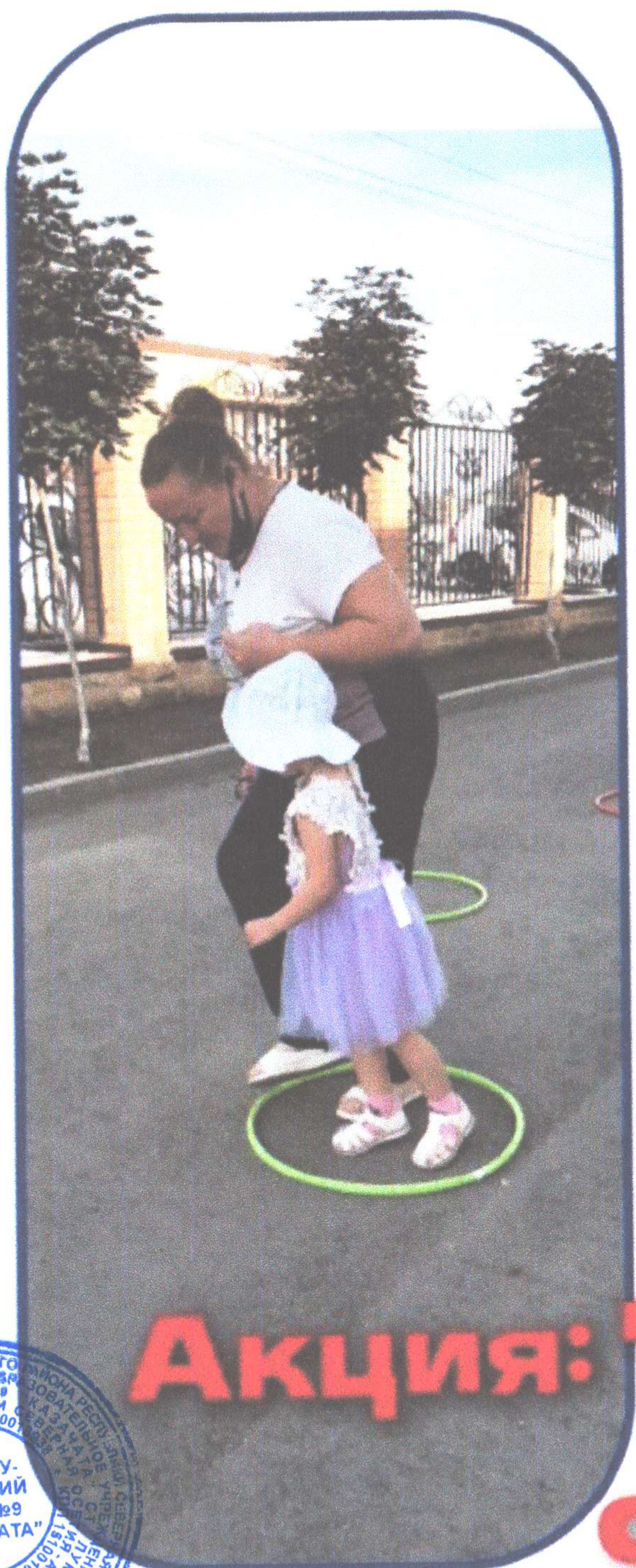
Заведующая

Лет А. М. Симоненко



Губернатор Л. П. А. Александров

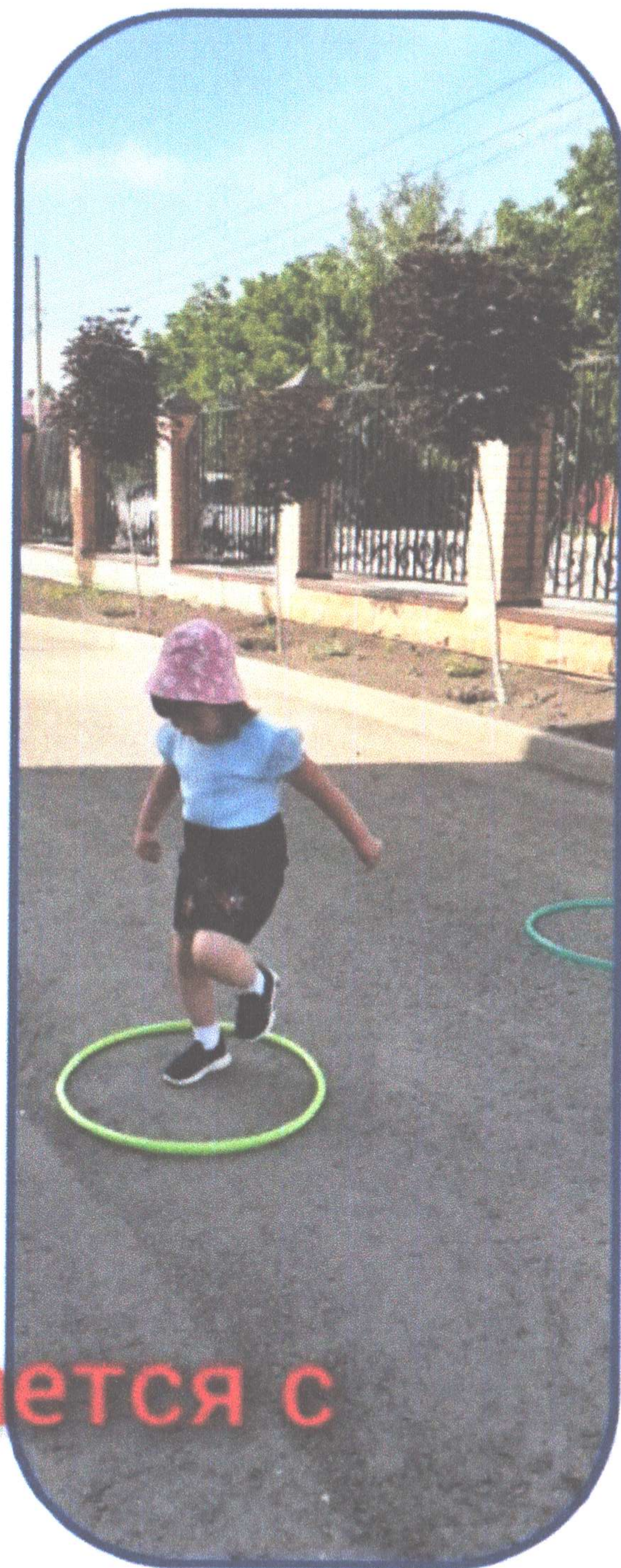
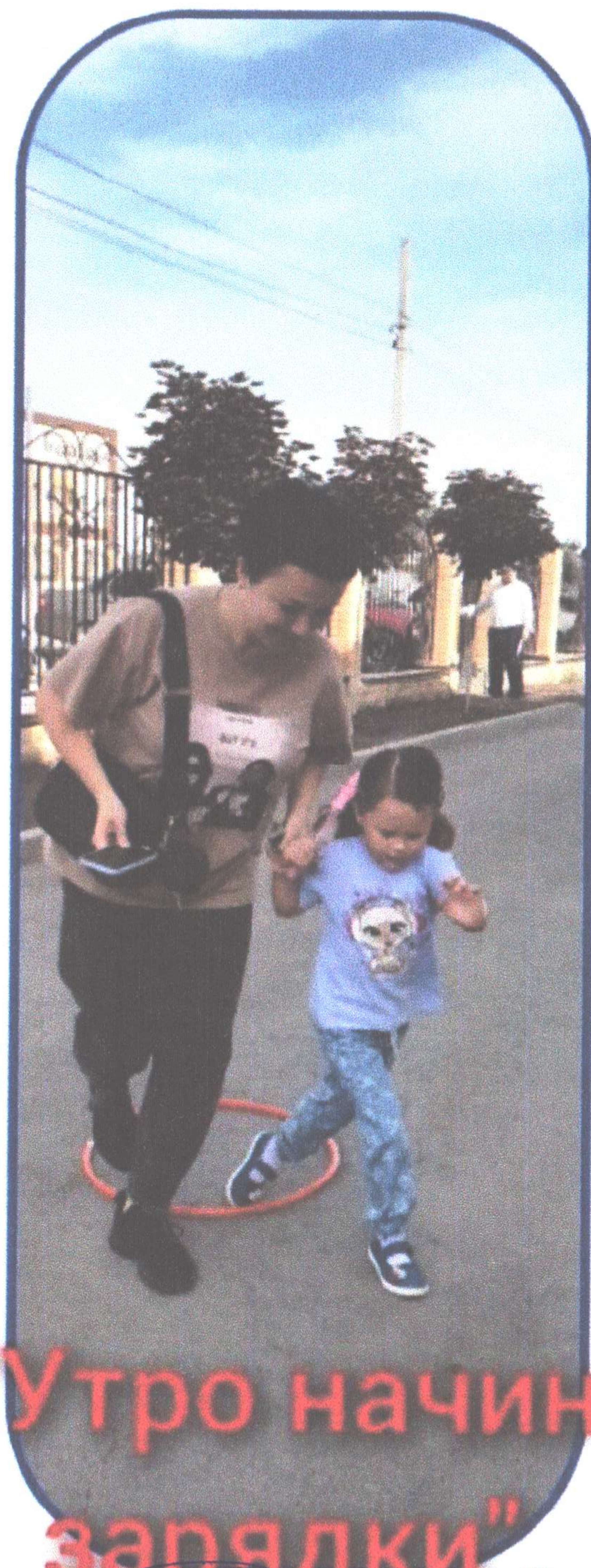
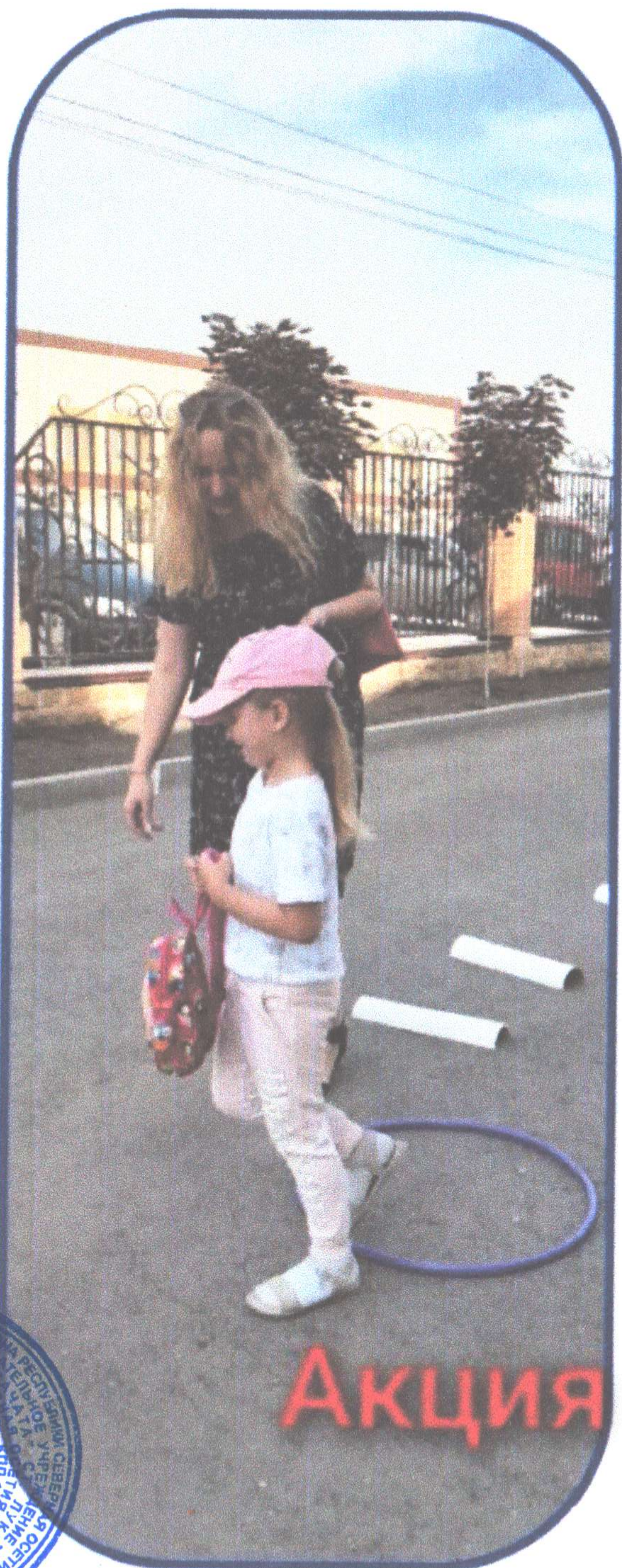




Акция: "Утро начинается с зарядки".

Заведующая *Лет С. М. Семеновна*

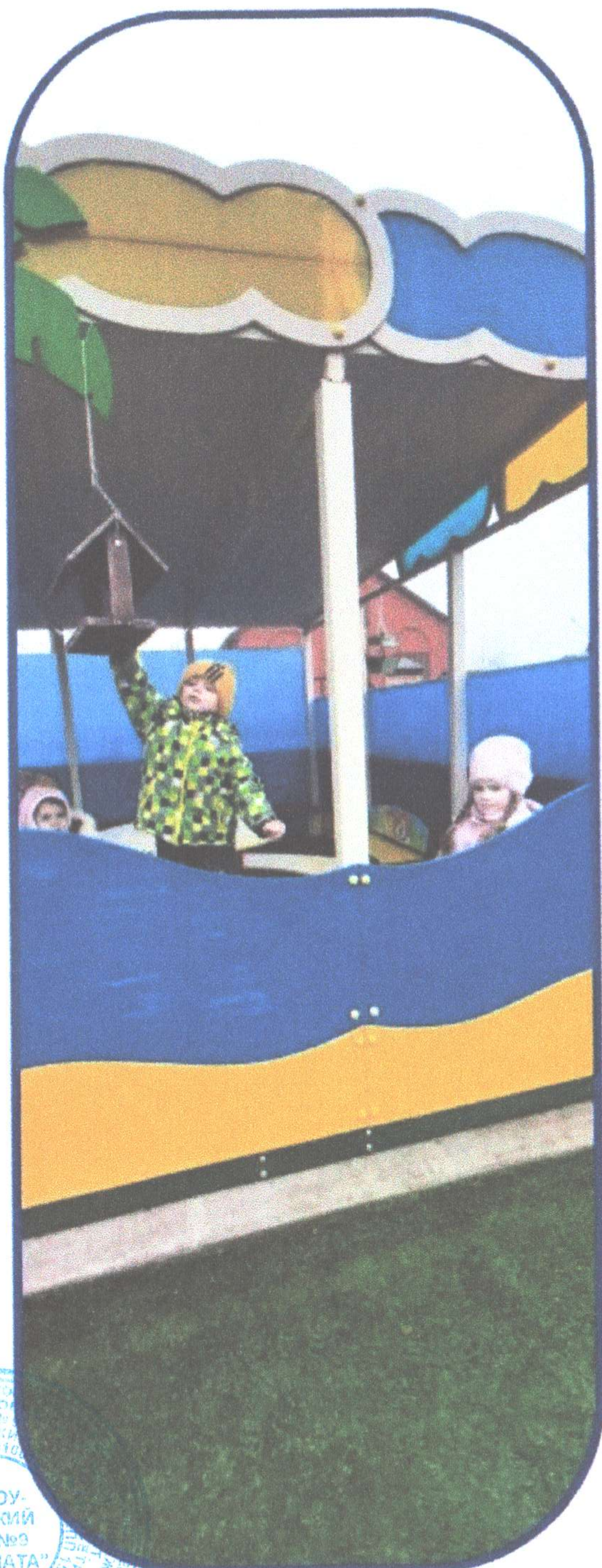




Акция "Утро начинается с зарядки".

Внеурочная деятельность *Дет. А. М. Сисаенко*





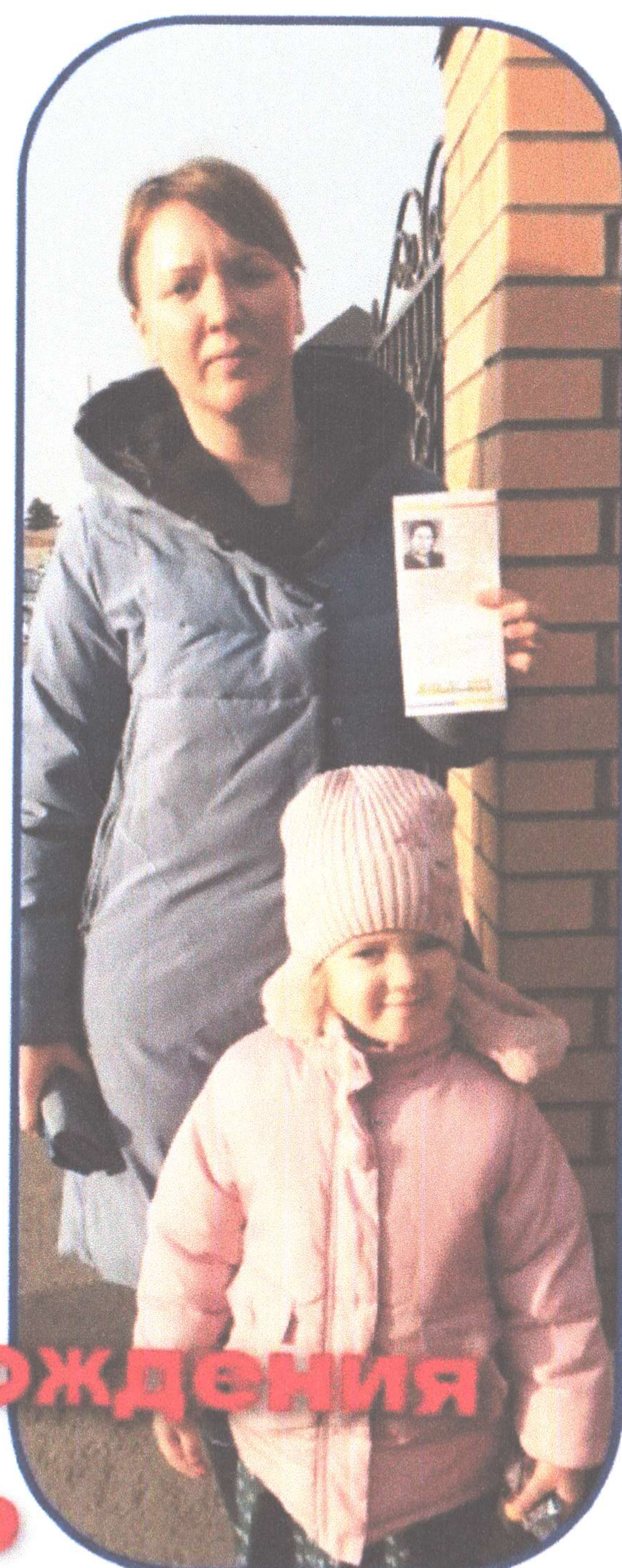
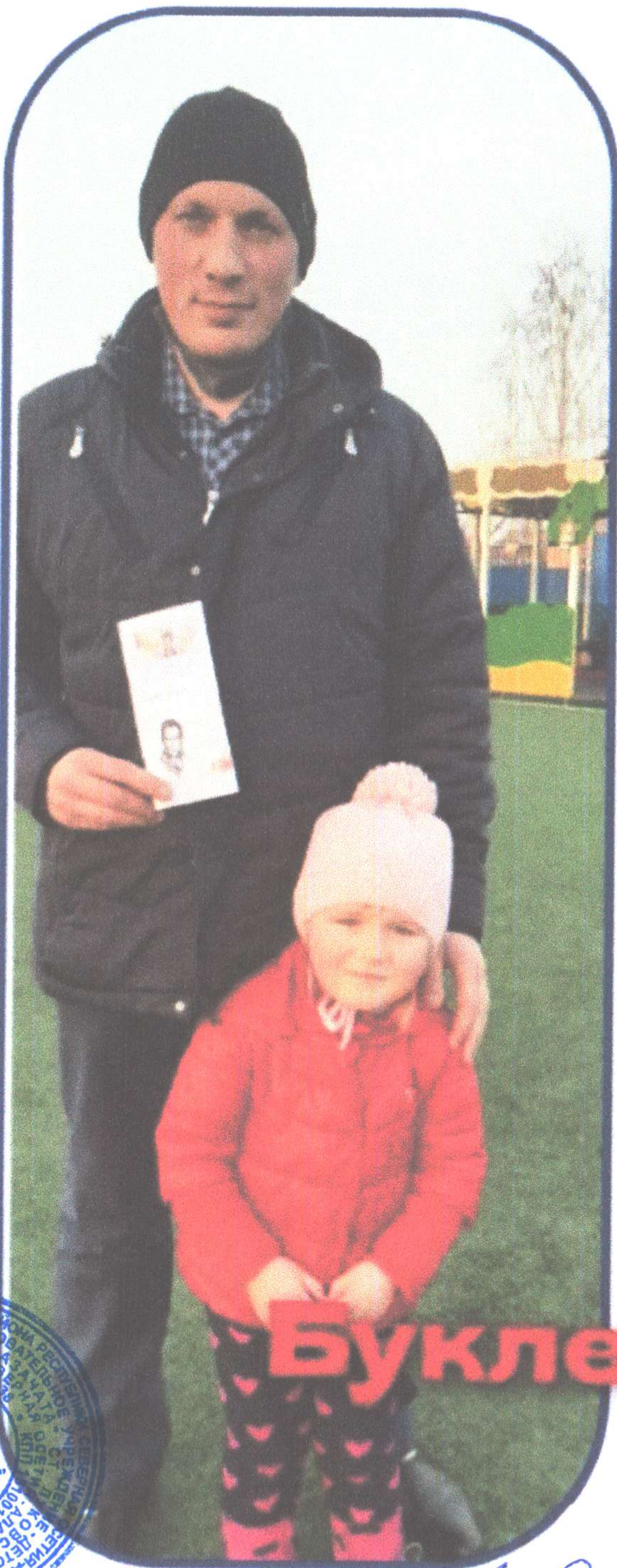
Заведующая *Л. Р. А. К. Симоненко*



Папы на субботнике

Заведующий Д.А. Селезнев





**Буклеты "День рождения
А.Л.Барто**

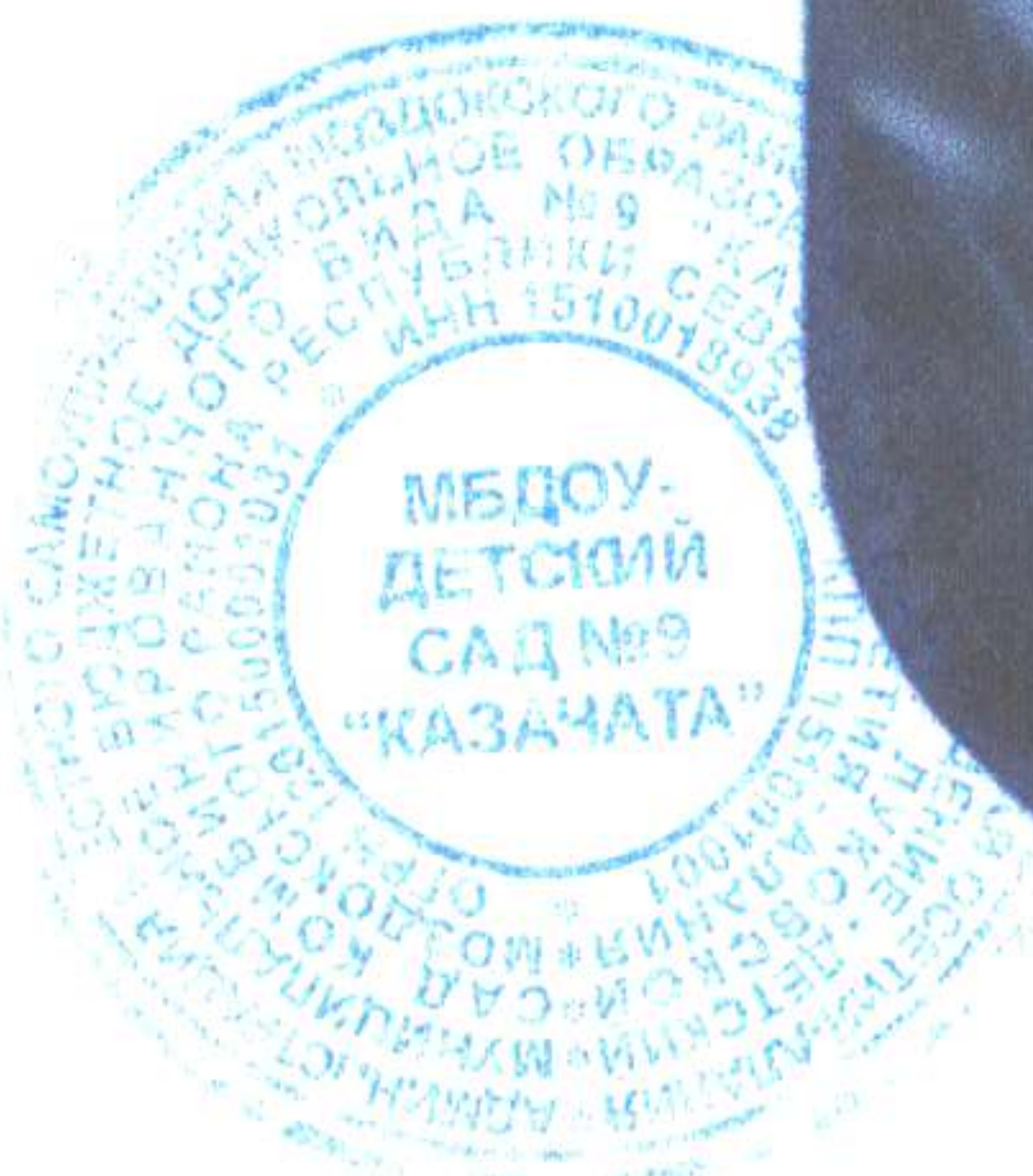
Заведующая Л.А.М.Семченко



участие родителей в
утренниках".

Заведущая *Л.А.М. Семюченко*





Заведующий *Е. С. Мартынова*



Заведующая *Роза А.М. Симонович*