**Домашняя игротека:**

**«Приключения ёжика**

**Нюх-Нюха и его друзей».**

Дошкольный возраст – это период активного формирования таких характеристик речи, как темп, ритм, мелодика и звучание голоса, его сила, речевое дыхание. Ребёнок активно контактирует с окружающими, используя при этом речевое общение. Однако ещё не вполне созревшие речевые возможности «создают преграды», вызывая трудности при общении даже с самыми близкими людьми.

Так, у многих детей отмечается либо замедленный, либо ускоренный темп речи. Или замедленная речь внезапно ускоряется до «космических темпов», а затем так же внезапно замедляется до «черепашьего шага». Часть детей страдает слабым по силе, затухающим к концу фразы голосом. А у кого-то из ребят звучание голоса постоянно сиплое или хриплое, вибрирующее или с носовым оттенком.

Общение протекает без особых сложностей, если голоса собеседников мелодичны и естественны, передают все чувства, мысли и интонации родного языка. И невозможно себе представить дискомфорт, испытываемый детьми с монотонными, металлическими, гортанно-резкими или визгливыми голосами.

У подавляющего же большинства дошкольников отмечаются различные нарушения речевого дыхания: 1. недостаточный по объёму, неглубокий речевой вдох; 2. речеведение не на плавном длительном выдохе, а на вдохе или полном выдохе; 3. речь «взахлёб»; 4. дыхательные движения не пластичные, а напряжённые, прерывистые; 5. ключичное поверхностное дыхание.

Как видите, трудностей предостаточно… Поэтому предлагаю вам эффективный путь их решения – комплекс упражнений дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой. Регулярное проведение упражнений позволит вам преодолеть проблемы, обусловленные нарушенными функциями речи, и решить целый ряд задач:

* тренировка мышц диафрагмы для создания так называемой дыхательной опоры голосообразования;
* усиление вентиляции бронхов, легочной ткани; увеличение жизненной емкости легких;
* повышение усвояемости кислорода тканями;
* развитие подвижности и выносливости голосовых связок, гортани и носоглотки;
* формирование ритмичности и пластичности дыхательных движений;
* выработка правильного речевого дыхания (быстрого, достаточного по глубине вдоха и удлиненного, замедленного речевого выдоха);
* установка оптимального по силе, звучанию, мелодике голоса;
* нормализация темпа и ритма речеведения.

Итак, дорогие родители, приглашаем вас вместе с детьми стать участниками приключений ёжика Нюх-Нюха и его друзей!

Перед началом освоения комплекса упражнений необходимо научить ребёнка шумному, краткому, носовому вдоху (как хлопок в ладоши): вместе с ёжиком Нюх-Нюхом шумно нюхать цветы, конфеты, фрукты и т.д.

Если вы, уважаемые родители, хотите добиться положительного эффекта, то при выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

* Вдох – громкий, короткий, активный, резкий. Недопустимо тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох осуществлять только носом (крылья носа соединяются).
* Выдох – абсолютно пассивный, как результат вдоха уходит самопроизвольно. Выдох лучше осуществлять через рот. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Недопустимо фиксировать внимание на выдохе.
* Вдохи носом делаются только одновременно с движениями. Движения создают короткому вдоху достаточный объём и глубину.
* Задавать темп и ритм «вдохов – движений»: выполнять упражнения вместе с детьми, на вдох хлопать в ладоши или считать вслух. Дошкольникам совместные действия помогают лучше.
* Выполнять по четыре вдоха – движения подряд, затем пауза 3-5 секунд. Количество таких «порций» индивидуально. Во время отдыха – паузы, о дыхании не думать: дышать, как дышится.

Гимнастику можно делать как полностью, так и отдельные упражнения.

Установить связь между названием упражнения и характером движений данного упражнения вашему ребёнку помогут условные обозначения. На первых этапах они послужат наглядной опорой при освоении дошкольником игрового образа упражнения. На последующих этапах облегчат припоминание и воспроизведение того или иного упражнения.

Уважаемые взрослые!

Надеюсь, что вашим дочкам и сыночкам уже полюбились забавные приключения ёжика Нюх-Нюха и его друзей. Я предлагаю вам не расставаться с ними и продолжить увлекательное, а, главное, полезное для детского здоровья путешествие по лесным тропинкам.

Так, если ребёнок освоил основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой, свободно и без напряжения выполняет их совместно с вами, то к дыхательным упражнениям можно добавить еще и специальные "звуковые" упражнения. Таким образом, голосовые связки начнут получать дополнительную нагрузку, работать в оптимальном режиме (воздушная струя, проходящая через гортань, замечательно массирует голосовые связки). Это послужит основой для плавного, ритмичного, выразительного речеведения.

Прежде чем делать "звуковые" упражнения, необходимо выполнить 2 дыхательных упражнения — "Ежиные колючки" и "Примирение". Они как бы "разогреют" подготовят к работе все органы, участвующие в дыхании и образовании звуков (лёгкие, мышцы гортани, голосовые связки, диафрагму и др).

Затем нужно поставить ноги немного уже, чем на ширине плеч, положить ладони обеих рук на брюшной пресс; голову опустить, спину чуть округлить и, слегка кланяясь, произносить звуки (звукосочетания). При этом, во время поклона, мгновенно напрягать живот, надавливая на него ладонями сверху вниз. Главное, следить за одновременностью движения и звука, дышать только через рот. О дыхании же задумываться не стоит, оно происходит автоматически.

Начать лучше с произношения на лёгком поклоне вперед изолированного звука 8 раз подряд. Порядок введения соглсных звуков следующий: *Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х.*

По мере освоения произнесения согласных звуков, можно вводить слоги с ними. Говорить также на лёгком поклоне вперед, напрягая брюшной пресс в тот момент, когда кланяетесь:

*ри, ру, рэ, ро — "рычалки"*

*ли, лу, лэ, ло — "ласкалки"*

*ми, му, мэ, мо — "мычалки", "молчалки"*

*ни, ну, нэ, но — "нехотелки"*

*ви, ву, вэ, во — "ворчалки"*

*фи, фу, фэ, фо — "фырчалки"*

*зи, зу, зэ, зо — "звенелки", "зевалки"*

*си, су, сэ, со — "сопелки", "свистелки"*

*ци, цу, цэ, цо — "цокалки"*

*жи, жу, жэ, жо — "жужжалки"*

*ши, шу, шэ, шо — "шипелки", "шуршалки"*

*чи, чу, чэ, чо — "чирикалки"*

*щи, щу, щэ, що — "щебеталки", "щекоталки"*

*би, бу, бэ, бо — "бекалки", "бубнилки", "болтушки"*

*пи, пу, пэ, по — "пищалки", "пыхтелки"*

*ди, ду, дэ, до — "дуделки"*

*ти, ту, тэ, то — "тикалки", "толкалки"*

*ги, гу, гэ, го — "гоготалки", "гуделки", "галделки"*

*ки, ку, кэ, ко — "кряхтелки"*

*хи, ху, хэ, хо — "хохоталки", "хихикалки"*

На начальных этапах сами станьте для ребёнка примером для подражания *—* поиграйте в "повторюшеньки". Произнесите, соблюдая правила, какую-либо из "рычалок", и ребёнок вам "ответит" тем же. Ну а затем с улыбкой произнесите одну из "ласкалок", и ласковый ответ ребёнка не заставит себя ждать!

По мере же осваивания "сопелок" и "шумелок" можно разыгрывать диалог между теми или иными сказочными персонажами. Так, например, прослушав зазывное "чириканье" лесной пичуги (упражнение выполняет взрослый), ее подружка ответит весёлым "щебетанием" (упражнение выполняет ребёнок).

Спешите играть со своими детьми, не стесняйтесь этого, и внутренний мир ребенка засверкает для вас пёстрой палитрой самых чудесных красок!

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

**(по А. Н. Стрельниковой)**

**«Ёжик Нюх – Нюх и его друзья».**

***В норке около тропинки***

***Ёжик жил с колючей спинкой.***

***Звали ёжика Нюх – Нюх***

***За прекрасный чуткий нюх.***

|  |  |
| --- | --- |
| * ***«Трудолюбивые лапки».***   И. п.: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, расслабленные ладошки развёрнуты вперёд.  Вдох-движение: сжать ладошки в кулачки и одновременно вдохнуть носом.  Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.   * ***«Мягкая подстилка».***   И.п.: то же. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук легко сжаты в кулачки и расположены рядом; кулачки прижаты к животу на уровне пояса  Вдох – движение: с силой толкнуть кулачки вниз (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, раскрытые ладошки рядом) и одновременно вдохнуть носом.  Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.   * ***«Ежиные колючки».***   И.п.: стоя, слегка ссутулившись. Голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки перед собой кистями и коленями, слегка согнуты в локтях и расслаблены.  Вдох – движение: слегка наклониться вниз – руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, шея и плечи расслаблены. Ноги прямые, толчок ягодицами назад исключен.  Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.  Наклоны должны быть без фиксированной паузы в верхней точке, т.е. движение представляет собой лёгкое непрерывное качание без напряжения.   * ***«Кто шуршит?»***   И.п.: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки опущены по бокам.  Вдох – движение: легко приподнять правое плечо (рука опущена) с одновременным поворотом головы к плечу – вдох.  Плавное, через середину движение, без остановки в исходном положении, продолжается влево!  Выдох пассивно уходит в промежутках между вдохами.   * ***«Ловишки».***   И.п.: то же. Руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.  Вдох – движение: повернуть верхнюю половину тела вправо – в правой конечной точке слегка присесть (ноги чуть сгибаются в коленях), одновременно сделав, хватательное движение справа кистями обеих рук – вдох.  Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.   * ***«Примирение».***   И.п.: то же. Руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. Кисти рук расслаблены.  Вдох – движение: бросить согнутые в локтях руки навстречу друг другу так, чтобы левая рука приблизилась к правому плечу, а правая – к левой подмышке (руки идут параллельно друг другу, а не крест – накрест), сблизить локти друг над другом в одном месте – вдох.  Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.   * ***«Прятки».***   И.п.: то же. Голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног), руки свободно висят перед собой кистями к коленям.  Вдох – движение (слитное комплексное упражнение, состоящее из № 3 и № 6): слегка поклониться вниз (спина округлая, голова опущена), кисти рук тянутся к коленям (№3) – вдох. Выдыхая и полностью выпрямляясь, слегка прогнуться в пояснице и запрокинуть голову вверх, а руками сделать встречное движение (№6) – вдох.  Выдох пассивно уходит в промежутке между вдохами – движениями, т.е. во время сгибания или выпрямления.   * ***«Недоразумение».***   И.п.: тоже. Руки висят вдоль туловища, смотреть прямо перед собой.  Вдох – движение: слегка наклонить (качнуть) голову к правому плечу – вдох; не фиксируя голову в и.п., слитно наклонить голову к левому плечу – вдох. Шею не напрягать.  Выдох пассивно уходит в промежутках между вдохами.   * ***«Одобрение».***   И.п.: то же.  Вдох – движение: опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох; не фиксируя голову в и.п., слитно откинуть её вверх (посмотреть в потолок) – вдох.  Выдох пассивно уходит в промежутках между вдохами.   * ***«Качели».***   а) И.п.: правая нога впереди, левая – сзади (на расстоянии одного небольшого шага). Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища.  Вдох – движение: слегка присесть на «переднюю» ногу, перенеся на неё центр тяжести («задняя» нога стоит на носочке и присогнута в колене) – вдох. Сразу же после вдоха – приседания, нога в колене должна выпрямиться. Плавно, не останавливаясь перенести тяжесть тела на «заднюю» ногу, слегка присев на ней («передняя» нога стоит на носочке и присогнута в колене) – вдох.  Выдох пассивно уходит в промежутке между вдохами.  б) И.п.: левая нога впереди, правая – сзади.  Вдох – движение: то же.  Выдох пассивно уходит в промежутке между вдохами. | ***Не сидел без дела ёжик –***  ***Обнюхивал в день сто дорожек.***  ***Лениться лапкам не давал,***  ***Грибочки всюду собирал.***  ***Сухие листья на тропинках***  ***Искал для мягенькой подстилки,***  ***Чтобы на своей кроватке***  ***Спать зимой холодной сладко.***  ***А если где-нибудь в лесу***  ***Встречал ёж хитрую лису,***  ***То поворачивался к ней***  ***Колючей спинкою своей.***  ***Вдруг шорох ёжика тревожит.***  ***«Кто же здесь?»***  ***- понять не может.***  ***Он носом всю обнюхал норку,***  ***Только что-то всё без толку.***  ***Поймать шуршалку ёжик хочет,***  ***А она в ответ хохочет.***  ***То справа шум, то слева шорох***  ***Будоражит листьев ворох.***  ***А шуршалка – шалунишка***  ***Оказалась серой мышкой.***  ***Ёжик с нею помирился***  ***И крепко – крепко подружился.***  ***Друзья решили не скучать,***  ***А вместе в прятки поиграть.***  ***Если ёжик в прятки водит,***  ***Мышку в тот же миг находит:***  ***Шумно носиком вдыхает***  ***И лапками её хватает.***  ***После пряток всё кругом***  ***В ежовой норке кувырком.***  ***«Беспорядок, ой-ёй-ёй!»***  ***Качает ёжик головой.***  ***А когда в ежовой норке***  ***Друзья закончили уборку,***  ***Ёжик не сдержал похвал***  ***И с одобреньем закивал.***  ***Чтоб сохранить порядок в норке,***  ***Друзья играют на пригорке.***  ***На лапку ёжик мышь сажает,***  ***Как на качеликах катает.*** |