

## Цикл консультаций для родителей

### Консультация (коррекция) №1

#### **Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.**

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности. Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Работа организуется следующим образом.

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять

движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).

Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут. Мы предлагаем Вам артикуляционные упражнения, которыми вы будете с ребенком регулярно заниматься.

#### Приложение №1



#### **"Окошко"**

широко открыть рот — "жарко"  
закрывать рот — "холодно"

#### **"Чистим, зубки"**

улыбнуться, открыть рот,  
кончиком языка с внутренней  
стороны "почистить" поочередно  
нижние и верхние зубы



3



### "Месим тесто"

улыбнуться, пошлепать языком между губами — "пя-пя-пя-пя..."

покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



4



### "Чашечка"

улыбнуться, широко открыть рот,

высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка)



5



### "Дудочка"

с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)



6



### "Заборчик"

улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



7



### "Маляр"

губы в улыбке, приоткрыть рот, кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо

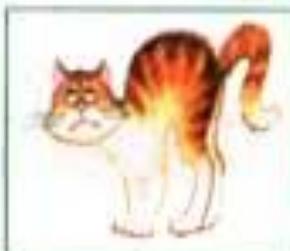


8



### "Грибочек"

улыбнуться, поцокать языком, будто едешь на лошадке присосать широкий язык к нёбу



9



### "Киска"

губы в улыбке, рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы, выгнуть язык горкой упираясь кончиком языка в нижние зубы



10



### "Поймаем мышку"

губы в улыбке, приоткрыть рот, произнести "а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)



11



### "Лошадка"

вытянуть губы, приоткрыть рот, процокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)



12



### "Пароход гудит"

губы в улыбке, открыть рот, с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."



13



### "Слоник пьёт"

вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника" "набирать водичку", слегка при этом причмокивая



14



### "Индюки болтают"

языком быстро двигать по верхней губе - "ба-ба-ба-ба..."



15



### "Орешки"

рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки на щеках образуются твердые шарики - "орешки"



16



### "Качели"

улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы кончик языка за нижние зубы



### "Часики"

улыбнуться, открыть рот кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой

### "Блинчик"

улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу

### "Вкусное варенье"

улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу

### "Шарик"

надуть щёки, сдуть щёки

### "Гармошка"

улыбнуться, сделать "грибочек" (т.е. присосать широкий язык к нёбу)

не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)

### "Барабанщик"

улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхними зубами - "дэ-дэ-дэ..."

### "Парашиутик"

на кончик носа положить ватку широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх

### "Загнать мяч в ворота"

"вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота), дуть с зажатым между губами языком (щеки не

надуть)

## **Консультация №2**

### **«Речевая гимнастика»**

#### **Упражнения для речевого дыхания**

- **футбол**  
Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.
- **ветряная мельница**  
Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
- **снегопад**  
Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
- **листопад**  
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.
- **бабочка**  
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

- **кораблик**

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

- **одуванчик**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

- **шторм в стакане**

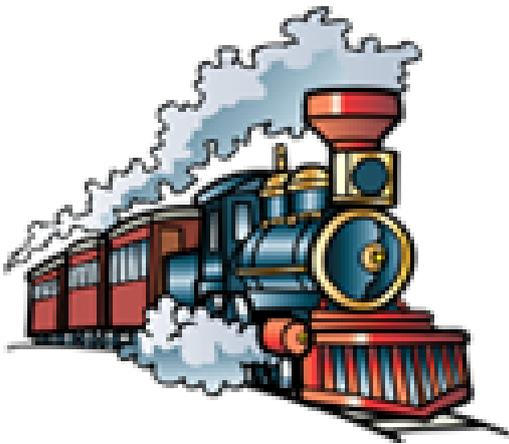
Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

**Техника выполнения упражнений:**

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

### **Упражнения для верхних дыхательных путей**

#### **Весёлое лесное путешествие**



Паровоз привез нас в лес.  
Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!  
*(ходьба с согнутыми в локтях руками)*  
Там полным-полно чудес.  
*(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа)*

Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

*(низко наклониться, обхватив руками грудь –*

*свернувшийся в клубок ежик)*

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!





Вот веселая пчела детям меда принесла.  
З-з-з! З-з-з!  
Села нам на локоток,  
З-з-з! З-з-з!  
Полетела на носок.  
З-з-з! З-з-з!  
*(звук и взгляд направлять по тексту)*

Пчёлку ослик испугал:  
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
На весь лес он закричал:  
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
*(укрепление связок гортани, профилактика храпа)*



Гуси по небу летят,  
Гуси ослику гудят:  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
*(медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком)*

Устали? Нужно отдыхать,  
Сесть и сладко позевать.  
*(дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга)*

### **Консультация №3**

#### **Развитие мелкой моторики.**

##### **Координация движений в сочетании с речью**

Поочередно загибать пальцы.

##### **Сколько грядок в огороде?**

В огороде у Федоры

Растут на грядках помидоры,

А на грядке у Филата

Много разного салата.

У бабушки Феклы

Четыре грядки свеклы.

У дядюшки Бориса

Очень много есть редиса.

У Маши и Антошки

Две гряды картошки.

Рад, два, три, четыре, пять

Поможем урожай собрать.

\*\*\*

Повторяй за мной зарядку.

В ней звук Т пришел на грядку.

Тыква - вот, а вот - томат.

Здесь - капуста, здесь - салат,

Тмин, картошка, артишок

И петрушки корешок.

Все, что вырастили мы,

Будем есть мы до весны.

(Е. Карельская)

#### **2. Упражнения для мышц шеи. Работа над дыханием**

Высматриваем огурцы. Вытянуть шею (вдох ртом). Наклонить голову вперед вниз выдох носом). «Посмотрим, будет ли дождик». Поднять голову в исходную позицию, затем откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходную позицию (выдох носом).

Что мы видим слева, а что - справа? Посмотреть направоувидеть «арбуз», посмотреть налево - увидеть «дыню». Поворачивать голову в стороны: налево (вдох носом) - прямо (выдох ртом); направо (вдох ртом) - прямо (выдох носом).

#### **3. Мимические упражнения**

Чистим и едим лук. От лука слезятся глаза. Он горький.

Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала.

Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.

#### **4. Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц**

Стручок фасоли. Изобразить створки фасоли. Челюсти в спокойном состоянии (счет «раз», «два»). «Стручок лопнул» - движение нижней челюсти вперед (на счет «три»):

- а) без нажима языком на нижнюю челюсть;
- б) с сильным нажимом - подталкиванием языком нижней челюсти вперед.

#### **5. Упражнения для губ и щек**

Пришли дети в огород, от удивления открыли рот, увидев огромную тыкву. Широко открыть рот (удерживать под счет до «пяти-шести» ).

Толстячки - худышки.

Изобразить овощи на грядке. Арбузы, тыквы, кочаны капусты - «толстячки»; лук, чеснок, стручок гороха и другие - «худышки».

#### **6. Упражнения для языка**

Лопата. «Надо выкопать картофель, приготовьте лопаты». Язык лежит на нижней губе в спокойном состоянии.

Копаем картошку. Кончик языка поднимать и опускать, закрывая то верхнюю, то нижнюю губу.

Кабачок, кабачок, покажи-ка свой бочок. Широко открыть рот, закрыть «широким» языком верхние зубы. Опустить язык за нижние зубы.

Ровная дорожка (или грядка) в огороде. Широко открыть рот, опустить язык за нижние зубы.

Игра «Я - не Я». Опускать кончик языка за нижние зубы, губы в улыбке.

Педагог произносит предложения: «Я люблю морковь», «Я люблю огурец», «Я люблю сырую картошку» и т. д. Дети отвечают: «И я, И я!» или «Не я, не я!».

#### **7. Развитие физиологического дыхания**

Игровое упражнение «Арбуз». Положить руки ниже ребер, сделать вдох и надуть живот как арбуз (под счет до «трех»). Выдох живот втянуть (похож на ямочку).

#### **8. Развитие речевого дыхания и голоса**

Разговоры овощей. Произносить слоговые сочетания от имени Помидора (хвастливо) и Огурца (обиженно). Помидор хвастается перед Огурцом тем, что он красный, красивый: «Па-пу, пы-по!» Огурец: «Пы-бы, по-бо». Кабачок говорит Баклажану, что ему надоело лежать на грядке: «То-ты-ту».

Произносить «Ох!», «Ах!», «Ух!» шепотом, тихо и громко от имени дедушки, бабушки и внучки.

#### **9. Речевая зарядка**

«Ох! Ох! Ох!» - ворчит Горох. Помидоры: «Ах! Ах! Висим мы на кустах».

Лук: «Ух! Ух! Ух! Какой на мне кожух!» Огорченные овощи. Морковь: «Ой! Ой! Ой! Меня никто не выдергивает!» Картофель: «Ой! Ой! Ой! Меня никто не копает!»

.....

## Консультация №4

### **Артикуляционная гимнастика**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок

может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

### **Организация проведения артикуляционной гимнастики**

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

2. Взрослый показывает выполнение упражнения.

3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

### **Упражнения для губ**

**1. Улыбка.**

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

**2. Хоботок (Трубочка).**

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

**3. Заборчик.**

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

**4. Бублик (Рупор).**

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

**5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.**

Чередование положений губ.

**6. Кролик.**

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Упражнения для развития подвижности губ**

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

**2. Улыбка - Трубочка.**

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

**3. Пятачок.**

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

**4. Рыбки разговаривают.**

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

**7. Уточка.**

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

**8. Недовольная лошадка.**

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

***Если губы совсем слабые:***

- сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),
- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

**Упражнения для губ и щек**

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

**2. Сытый хомячок.**

Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.

**3. Голодный хомячок.**

Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Статические упражнения для языка**

**1. Птенчики.**

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

**2. Лопаточка.**

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

**3. Чашечка.**

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

**4. Иголочка (Стрелочка. Жало).**

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

**5. Горка (Киска сердится).**

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

**6. Трубочка.**

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

## **7. Грибок.**

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

**Динамические упражнения для языка.**

### **1. Часики (Маятник).**

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

### **2. Змейка.**

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

### **3. Качели.**

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

### **4. Футбол (Спрячь конфетку).**

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

### **5. Чистка зубов.**

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

### **6. Катушка.**

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

### **7. Лошадка.**

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

### **8. Гармошка.**

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

### **9. Маляр.**

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

### **10. Вкусное варенье.**

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

### **11. Оближем губки.**

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

## Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

### 1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

### 2. Акулы.

На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть дагается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

### 3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

### 4. Обезьяна.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

### 5. Сердитый лев.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

### 6. Силач.

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

### 10. Дразнилки.

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

ииииииииииии (рот слегка открыт).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

ииииииииииии

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеёеёе

аааааиииии

иииииааааа

оооооаяяяя

аааааииииииооооо

иииииээээээааааа

аааааииииииээээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

### **Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать.  
Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.  
Покашливать с высунутым языком.
3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.  
Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).
4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).  
Глотать капли воды, сока.
5. Надувать щеки с зажатым носом.
6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.
7. Подражать:
  - стону,
  - мычанию,
  - свисту.
8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.  
Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.  
Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.
9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.
10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.
11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.
12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.

### **Комплекс упражнений для выработки правильного произношения звука**

#### **Р**

##### **1. Чьи зубы чище?**

Цель: вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Описание: широко открыть рот и кончиком языка "почистить" верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

Внимание!

1. Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

2. Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.
3. Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

## **2. Маляр**

Цель: отрабатывать движение языка вверх и его подвижность.

Описание: улыбнуться, открыть рот и "погладить" кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.

Внимание!

1. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.
2. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.

## **3. Кто дальше загонит мяч?**

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук "ф", сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.
2. Нельзя надувать щёки.
3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук "ф", а не звук "х", т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

## **4. Вкусное варенье.**

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

## **5. Индюк.**

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болбочет).

- Внимание! 1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.  
2. Следить, чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.  
3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

### **6. Барабанщики.**

Цель: укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Описание: улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка по верхним альвеолам, многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук "д". Сначала звук "д" произносить медленно, постепенно увеличивать темп.

Внимание!

1. Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.
2. Следить, чтобы звук "д" носил характер четкого удара, не был хлюпающим.
3. Кончик языка не должен подворачиваться.
4. Звук "д" нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого надо поднести ко рту кусочек ваты. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

### **Комплекс упражнений для выработки правильного произношения звука Л**

#### **1. Наказать непослушный язычок.**

Цель: вырабатывать умение расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Описание: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в спокойном положении, при открытом рте под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.
- 2.

Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

3.

Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребёнка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться.

Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

#### **2. Вкусное варенье.**

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и

положение языка, близкое к форме чашечки.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.
3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению "Наказать непослушный язык". Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

### **3. Пароход гудит.**

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх.

Описание: приоткрыть рот и длительно произносить звук "ы" (как гудит пароход).

Внимание!

Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.

### **4. Индюк.**

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болобочет).

Внимание!

1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.
2. Чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.
3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

### **5. Качели.**

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука л с гласными а, ы, о, у. Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Внимание!

Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

### **6. Лошадка.**

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Внимание!

1. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее.
2. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.
3. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.

### **7. Лошадка едет тихо.**

Цель: вырабатывать движение языка вверх и помочь ребенку определить место языка при произнесении звука "л".

Описание: ребенок должен производить те же движения языком, что и в предыдущем упражнении, только беззвучно.

Внимание!

1. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны: упражнение выполняет только язык.
2. Кончик языка не должен загигаться внутрь.
3. Кончик языка упирается в небо за верхними зубами, а не высовывается изо рта.

### **8. Дует ветерок.**

Цель: вырабатывать воздушную струю, выходящую по краям языка.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и подуть. Наличие и направление воздушной струи проконтролировать ваткой.

Внимание! Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.

### **Комплекс упражнений для выработки правильного произношения шипящих звуков (ш, ж, щ, ч)**

#### **1. Наказать непослушный язычок.**

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Описание: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в спокойном положении, при открытом рте под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.
2. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.
3. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребёнка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться.

Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

## **2. Сделать язык широким.**

Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения.
2. Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа.
3. Не высовывать язык далеко, он должен только накрывать нижнюю губу.
4. Боковые края языка должны касаться углов рта.

## **3. Приклей конфетку.**

Цель: укрепить мышцы языка и отработать подъём языка наверх.

Описание: положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски, приклеить кусочек конфетки к нёбу за верхними зубами.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижна.
2. Рот открывать не шире, чем на 1,5-2 см.
3. Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить чистый указательный палец ребёнка сбоку между коренными зубами (тогда он не будет закрывать рот).
4. Выполнять упражнение надо в медленном темпе.

## **4. Грибок.**

Цель: выработать подъём языка вверх, растягивая подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка - его ножку.)

Внимание!

1. Следить, чтобы губы были в положении улыбки.
2. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно - ни одна половина не должна опускаться.
3. При повторении упражнения надо открывать рот шире.

## **5. Кто дальше загонит мяч.**

Цель: выработать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка. Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.
2. Нельзя надувать щёки.
3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук ф, а не звук х, т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

#### **6. Вкусное варенье.**

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.
3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению "Наказать непослушный язык". Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

#### **7. Гармошка.**

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Внимание!

1. Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны.
2. Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от трёх до десяти.
3. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

#### **8. Фокус.**

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Внимание!

1. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.
2. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается,

можно слегка придержать язык.

3. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

### **Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики**

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я предлагаю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.

#### **Упражнения с шариком**

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Язык - "чашечка", цель: поймать шарик в "чашечку".
5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплевывая" его.
6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатаь шарик от щеки к щеке.
7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

#### **Упражнения с ложкой**

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык - "лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по

языку.

5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.
8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

#### **Упражнения для языка с водой**

#### **"Не расплескай воду"**

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.
2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.
3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

#### **Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом**

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.
2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.
3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в

левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д. Выполняется 10 раз.

4. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.

5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.

6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10-15 секунд. Повторяется до 10 раз.

7. В отличие от упражнения 6, бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика").

## **Консультация №5**

### **Арттерапия - как вид психотерапевтической и профилактической деятельности.**

Основателем арттерапии считается французский мыслитель 18 века Жан Жак Руссо. Он считал, что для того, чтобы понять ребенка, надо понаблюдать за его деятельностью.

Наблюдая за детскими играми и анализируя рисунки, психоаналитик Анна Фрейд заметила, что в деятельности ребенок выражает не только свои переживания. Она оказалась одной из форм самотерапии, с помощью, которой малыш может воспроизвести, какую либо конфликтную ситуацию, и именно в деятельности, игре может найти способ "отреагировать" на нее.

#### **Цель арттерапии:**

- гармоничное развитие ребенка;
- профилактика негативных эмоций и личностных особенностей;
- расширение возможностей социальной адаптации и активности;

#### **Выделяют несколько Видов арттерапии:**

- Музыка – музыкотерапия;

- Изобразительное искусство – изотерапия;
- Театр, образ – имаготерапия;
- Литература, книга – библиотерапия;
- Танец, движение – кинезитерапия.

### **Арттерапия помогает:**

*Детям с психическими особенностями*, такими как - задержка речевого и психического развития, минимальные мозговые дисфункции, тревожность, агрессивность, застенчивость, гипо- и гиперактивность.

Происходит процесс *«От сопротивления — к взаимодействию»*, когда ребенок по средствам самопознания открывается окружающим, по меньшей мере педагогу, учителю.

*Детям с нарушениями развития* (зрения, слуха, речи, движения), когда доступными ребенку средствами и способами он приобретает возможность самореализации, самовыражения.

Например ребенок с нарушением зрения может хорошо петь, с нарушением слуха самореализоваться в художественной деятельности.

Происходит процесс *«От пассивности — к продуктивности»*, когда привычное состояние бездействия и пассивности постепенно перерастает в творческий продукт, продуктивный результат, что несет за собой самоутверждение ребенка посредством своей деятельности.

*Детям в состоянии депрессии, стресса, хронической усталости, переживающим психологический кризис.*

Процесс *«От деморализации — к достоинству»*, помогает ребенку в форме игры, продуктивной деятельности на подсознательном уровне разрешить внутренние конфликты, снять эмоциональное напряжение. Ребенок, того не осознавая, определяет причины, вызывающие неприятные чувства, и с помощью методов арттерапии устраняет их.

### **Кто занимается арттерапией?**

Арттерапией занимаются специалисты, помогающие средствами искусства (музыки, движения, живописи, рисования, лепки, театральной драматизации) разрешать психологические затруднения. Но любой педагог в своей практике может использовать элементы арттерапии.

### **Как работать в направлении арттерапии?**

Педагог:

- создает условия без принуждения и опасности для исследования чувств, развития самопонимания и самоуважения как в группе, так и индивидуально;
- организует занятия, развивающие познавательные и моторные навыки, в целях максимальной реабилитации, дает возможность испытывать успех от деятельности и ориентироваться в реальности;
- создает условия для облегчения и побуждения к самовыражению, общению и социализации, к обретению чувства личной ценности;

- дает возможность обратиться к внутренним творческим способностям для изменения отношения к себе и другим, что способствует ослаблению внутренних и внешних конфликтов;
- создает условия для самопознания и самоисследования, что расширяет диапазон личного творческого опыта.

#### **Арттерапевт -педагог исследует:**

- эмоциональное состояние;
- физическое здоровье;
- способность к коммуникации;
- социальное функционирование;
- познавательные возможности в процессе обучения;
- способность к совместной творческой деятельности.

#### **Арттерапевтические занятия, включают:**

- творческие импровизации в музыке, рисунке, пластических формах, в движении;
- восприимчивое слушание музыки;
- обучение через музыку, живопись, рисунок и движение;
- создание картин и обсуждение переживаний и образов, заложенных в них;
- драматизацию музыкальных, графических и пластически выраженных образов;

Различные виды арттерапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют ребенку раскрыть свой внутренний потенциал.

Основой всех видов арттерапии является художественная деятельность ребенка, при активизации которой осуществляется коррекция тех или иных нарушений в личностном, эмоциональном, социальном развитии.

Наиболее используемыми с детьми 5-7 лет являются такие виды арттерапии как: музыкотерапия и изотерапия.

#### **Консультация №6**

Методические рекомендации по развитию двигательных навыков детей раннего дошкольного возраста: "Малыши-крепыши".

До того, как ребенку исполнится 6 лет, взрослые должны сделать все, чтобы малыш овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это необходимое условие построение фундамента жизни ребенка, которое обеспечит ему возможность заниматься спортом, откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, да и просто позволит

наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Мы должны стремиться к тому, чтобы каждый ребенок вырос веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, инициативным и уверенным в себе, открытым, физически и психологически здоровым.

Ранний возраст – это важный и ответственный этап развития человека. В это время ребенок остро переживает даже кратковременную разлуку с мамой.

Двигательный опыт детей чрезвычайно мал. В этот период ребенок учится многому: осваивает ходьбу, разнообразные действия.

Каждое занятие по развитию двигательной активности нужно выстроить так, чтобы процесс "я учусь ходить, бегать, прыгать, ползать не стал скучным, нудным, однообразным и монотонным".

Необходимо стимулировать желание детей заниматься двигательной активностью, создать эмоциональный комфорт.

Большое внимание на желание детей подвигаться оказывает музыка + игра. Играя, ребенок "незаметно" осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя глубокой технической отработки.

Сюжет + игра + музыка + движение, творят чудеса. Все вместе взятое создает положительные эмоции, способствуют физическому развитию, развивают воображение и физические навыки. Они облегчают процесс вхождения в группу и замкнутым, и гиперактивным детям, включая их в интересную совместную деятельность.

В процессе таких занятий дети получают новый опыт, развивают социальные, эмоциональные, физические и интеллектуальные способности. Важной особенностью этих занятий является и то, что они учат детей фокусировать внимание и не только активно участвовать, но и слушать и наблюдать.

Музыкальное сопровождение способствует эстетическому развитию, а образность сюжетов развивает фантазию и творческие способности.

В процессе групповых занятий все дети включены в активное творческое и социальное взаимодействие, при этом каждый ребенок может побыть в центре внимания.

### "Лягушата" Четверо лягушат

Вместе на пне сидят (2 раза)

Вкусных червячков едят

Припев:

Мня-м – мня-м, мня-м – мням,

Мням, мням, мням, мням (2 раза)

Сидя на корточках, руки перед собой ладонями вперед

Вдруг в лужу один нырнул

(Руки вперед, кулачки сжали, круговые движения кулачками)

В теплой воде заснул  
А трое лягушат вкусных червячков едят  
Припев:  
Мня-м – мня-м, мня-м – мням,  
Мням, мням, мням, мням (2 раза)  
Вдруг в лужу один нырнул

(Ходьба с опорой на руки и ноги)  
В теплой воде заснул  
А двое лягушат вкусных червячков едят  
Припев:  
Мня-м – мня-м, мня-м – мням,  
Мням, мням, мням, мням (2 раза)

Вдруг в лужу один нырнул  
(Лечь на пол, "барахтаться" ногами)  
В теплой воде заснул  
Последний все сидит  
И на червячков глядит  
(Прыжки из положения сидя, наклоны головы вправо, влево)

### **Консультация №7**

Огромно влияние музыки на эмоциональную сферу ребёнка. Она радует, создаёт бодрое настроение, заставляет грустить, переживать, развивает чувство красоты, направляет на добрые дела.

Все родители желают своим детям благополучной и счастливой жизни, хотят, чтобы она была наполнена богатыми и интересными событиями, и чтобы в ней непременно было место музыке.

Очевидно, что один только детский сад или школа не в состоянии решить проблему приобщения ребёнка к музыке, развития его музыкальности. Более половины успеха музыкального воспитания ребёнка, развития музыкальных способностей зависит от участия в этом процессе родителей. Наша задача – познакомить родителей с некоторыми вопросами музыкально-эстетического воспитания, вооружить родителей необходимыми знаниями и умениями для более успешного музыкально-эстетического развития ребёнка.

Работа с родителями включает беседы и консультации, выступления на родительских собраниях, пропаганду педагогических знаний через информационные стенды, папки-передвижки, анкетирование по вопросам уровня музыкальной образованности и артистических способностей родителей и создания условий для домашнего музицирования. Совместная музыкальная деятельность родителей и детей, подготовка музыкальных номеров и выступление в концертах способствуют сплочению семьи,

доставляют детям радость и воспитывают чувство гордости за своих родителей, уважения к ним.

Давайте поможем детям полюбить музыку, будем всячески способствовать творческому самовыражению ребёнка, будем создавать условия для формирования основного фундамента развития ребёнка - базиса его личной культуры.

## **Консультация №7**

### **"Музыкальная терапия"**

Музыкальная терапия - мощное средство для лечения:

Болезней костно-мышечной системы:

- остеохондрозов, последствий травм, сколиозов, заболеваний суставов и др.

Болезней органов пищеварения:

- гастритов, язвенных болезней желудка, 12- перстной кишки, колитов желчекаменной болезни, дисбактериозов и др.

Болезней отделов нервной системы:

- центральной, периферической, вегетативной, пищеварительной.

Болезней кровеносной, эндокринной, лимфатической систем.

Гинекологических болезней.

Показания для лечения детей те же, что и для взрослых.

Показанием к исцелению могут быть:

Подавленное состояние, нервные срывы, апатия, беспричинный страх, депрессия,

не диагностируемые и не вылечиваемые официальной медициной болезни и многие другие состояния человека

Кроме того, медитативная практика с использованием музыки астрала воспитывает в человеке такие врожденные, но часто не развитые качества, как уверенность в себе, установка на лидерство и чуткая интуиция. Уже после двух-трёх медитативных сеансов у человека появляется ощущение внутренней умиротворенности, непередаваемое чувство личной гармонии.

В лечебных и общеукрепляющих целях музыку астрала применяют с давних времен, так как вибрации биополя человека вызванные целительными мелодиями резонируют с вибрациями астральных сфер и, таким образом, происходит гармонизация структуры биополя пациента. Мелодии выступают в качестве своеобразного камертона, с помощью которого происходит настройка такого сложного инструмента, как человеческий организм.

Современная наука констатирует: приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в

активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Программа музыкальной терапии, которую мы вам предлагаем, уже сотни лет практикуется в Индии династией махатм Септунгисатва. В течении последних лет она была принята во многих странах. Программа делится по нескольким направлениям, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека.

Откуда и как берется нами целительная музыка? Существуют древние методики медитации с помощью которых медиум выстраивает личный туннель между своим "Я" и миром астрала. Вступая в резонанс с астральными вибрациями медиум проецирует музыку сфер в плоскость нашего восприятия. Таким образом мы получаем великолепные целительные мелодии. После сеанса приобщения к астралу медиум наигрывает полученные мелодии на синтезаторе в дальнейшем наш музыкальный программист аранжирует их и сводит в готовые композиции.

### **Консультация №8**

#### Музыкальное воспитание в семье

Во всём мире признано, что лучшие условия для развития и воспитания ребёнка раннего возраста, в том числе и музыкального, создаются в семье. Большинство детей до 3 лет не посещают дошкольные учреждения. Поэтому родители, взяв на себя ответственную роль педагога, должны помнить, что этот период чрезвычайно важен для последующего развития ребёнка. Именно в этом возрасте закладываются те основы, которые позволяют успешно развить у детей музыкальные способности, приобщить их к музыке, сформировать у них положительное к ней отношение.

Как известно, все семьи имеют разный уровень музыкальной культуры. В одних с уважением относятся к народной и классической музыке, профессии музыканта, часто посещают концерты, музыкальные спектакли, в доме звучит музыка, стараются дать им музыкальное образование, развить их способности.

В некоторых семьях мало обеспокоены музыкальным воспитанием детей, даже с очень хорошими задатками, так как родители не видят в этом практической пользы. К музыке у них отношение лишь как к средству развлечения. В таких семьях ребёнок слышит в основном современную «лёгкую» музыку, потому что к «серьёзной» музыке его родители безразличны.

Вместе с тем в семье имеются все возможности для применения различных видов музыкальной деятельности (восприятие, исполнительство, творчество, музыкально-образовательная деятельность). В семье, серьёзно занимающейся музыкальным воспитанием, ребёнок постоянно находится в музыкальной среде, он с первых дней жизни получает разнообразные и ценные впечатления, на основе которых развиваются музыкальные способности, формируется музыкальная культура. Дома ребёнок может слушать музыку по своему желанию в профессиональном исполнении и качественном звучании (грамзапись, магнитофонная запись).

Среди видов исполнительства наиболее доступны пение и игра на музыкальных инструментах. Ребёнок без специальных занятий способен усвоить песни, которые он слышит. Игра на фортепиано требует профессионального обучения. Во многих семьях есть музыкальные инструменты-игрушки (металлофон, ксилофон, арфа, дудочка). Родители могут обучать детей игре на этих инструментах, если сами умеют подбирать мелодию по слуху. Иначе дети будут видеть в этих инструментах лишь игрушки, предназначенные только для забавы.

Реже всего в семьях занимаются с детьми музыкальным творчеством, за исключением семей профессиональных музыкантов. Однако способные дети могут творить спонтанно, «сочинять» музыку во время игр – напевать марш, ритмично стуча солдатиками и изображая, что они маршируют; петь колыбельную, убаюкивая куклу; импровизировать мелодии на фортепиано, детских музыкальных инструментах.

Таким образом, в семье дети получают различное музыкальное воспитание. Если ребёнок посещает детский сад, то «двойное» музыкальное образование позволяет успешнее развивать его музыкальные способности, формировать основы музыкальной культуры.

Обучая ребёнка музыке, родители ставят различные цели и задачи. Это зависит от их отношения к музыке и музыкальным профессиям. Однако основными задачами музыкального воспитания детей в семье можно назвать те же, что и в дошкольном учреждении, а именно:

- Обогащать духовный мир ребёнка музыкальными впечатлениями, вызвать интерес к музыке, передать традиции своего народа, сформировать основы музыкальной культуры;
- Развить музыкальные и творческие способности в процессе различных видов деятельности (восприятие, исполнительство, творчество, музыкально-образовательная деятельность);
- Способствовать общему развитию детей средствами музыки.

Если ребёнок одарён, то уже в дошкольном возрасте необходимо заложить основы для будущего профессионального обучения. Все эти задачи решаются в конкретной деятельности. Если родители понимают важность

музыкального воспитания, они стремятся обучать детей в семье, музыкальных кружках, студиях, музыкальных школах, посещают с ними концерты, музыкальные спектакли, стараются обогатить разносторонними музыкальными впечатлениями, расширяют их музыкальный опыт.

Для развития музыкальных способностей детей, формирования основ музыкальной культуры необходимо использовать народную и классическую музыку. Лишь на шедеврах можно воспитывать вкус маленьких слушателей.

Для слушания следует отбирать произведения, в которых выражены чувства, доступные для детского восприятия. Это должны быть небольшие произведения или фрагменты с яркой мелодией, запоминающимся ритмом, красочной гармонизацией, оркестровкой (пьесы Л. Бетховена, Ф. Шуберта, Ф. Шопена, П.И. Чайковского) и более скромная по выразительным средствам, но вызывающая чувство восхищения старинная музыка А. Вивальди, И.С. Баха, В.А. Моцарта

### *Методы обучения в семье*

**Основные педагогические методы** (наглядный, словесный, практический) применимы и в музыкальном семейном воспитании.

Наглядно-слуховой метод – основной метод музыкального воспитания. Если ребёнок растёт в семье, где звучит не только развлекательная музыка, но и классика и народная музыка, он, естественно, привыкает к её звучанию, накапливает слуховой опыт в различных формах музыкальной деятельности.

Наглядно-зрительный метод в семейном воспитании имеет свои преимущества. В детском саду для работы с детьми используются обычно. Крупные по размеру репродукции картин, иллюстрации, качество которых не всегда высоко. Дома же имеется возможность показать детям книги с репродукциями картин, рассказывая об эпохе, когда была сочинена музыка, народных традициях, обрядах, познакомить их с изображениями предметов быта, одежды.

Словесный метод также очень важен. Краткие беседы о музыке, реплики взрослого помогают ребёнку настроиться на её восприятие, поддерживают возникший интерес. Во время слушания взрослый может обратить внимание ребёнка на смену настроений, на изменения в звучании (как нежно и печально поёт скрипка, а теперь тревожно и сумрачно зазвучала виолончель, как сверкают и переливаются звуки челесты, треугольника, как грустно звучит мелодия).

Практический метод (обучение игре на музыкальных инструментах, пению, музыкально-ритмическим движениям) позволяет ребёнку овладеть определёнными умениями и навыками исполнительства и творчества.

Иногда родители, стремясь, чтобы их ребёнок достиг непременно наивысших результатов (например, в игре на музыкальном инструменте) насильно заставляют его подолгу заниматься, часами играть упражнения. Любой насильственный метод неприемлем в воспитании, тем более на занятиях искусством. У ребят надолго закрепляются отрицательные эмоции, полученные во время учёбы, которые порождают затем негативное отношение к музыке.

Только заинтересованностью можно добиться успеха в музыкальном развитии детей. Нужно широко использовать игровые ситуации, соблюдать меру в занятиях, следить, чтобы дети не переутомлялись, не начали скучать. Необходимо учитывать, что дошкольники не в состоянии подолгу заниматься одним делом, требуется смена музыкальной деятельности, применение разных её видов, наглядности.

Известно, что заинтересовать детей чем-либо взрослый может только, когда он увлечён сам. Если ребёнок чувствует такое отношение взрослого, восхищение красотой музыки, он постепенно тоже признает музыкальные ценности. Если же взрослый проявляет равнодушие, оно передаётся и малышам. Поэтому очень важна культура общения взрослого с детьми.

Музыка в семье может использоваться как в виде занятий с детьми, так и в более свободных формах – как развлечение, самостоятельное музицирование детей, она может звучать и фоном для другой деятельности. Роль взрослого активна – это совместное слушание музыки, совместное музицирование (пение, игра на музыкальных инструментах и т.д.).

Ребёнок должен чувствовать себя защищённым, любимым, находиться в насыщенном положительными эмоциями окружении.

Таким образом, семейное музыкальное воспитание очень важно для разностороннего развития детей. И родители должны стремиться, наиболее полно использовать его возможности.

## **Консультация №9**

### **Навыки и требования начинающего вокалиста**

1. Стойте во время пения удобно на двух ногах. Обязательно держите корпус прямо, а плечи развернутыми, голова должна быть в нормальном, свободном состоянии. Эти условия необходимы для того, чтобы на все мышцы и мускулы тела поющего была равномерная нагрузка, что достигается естественностью и активной свободой тела.
2. Никогда не пойте на полный желудок, так как он лишает диафрагму свободы и подвижности, "подпирает" ее снизу. Надо, чтобы между плотной едой и занятиями пением была пауза не меньше часа. Педагог И.П. Прянишников считает, что пение с полным желудком может дать эффект "качания звука".
3. Дыхание не должно быть шумным, призвуки при взятии дыхания недопустимы.
4. Для начинающих дыхание лучше брать одновременно носом и ртом или через нос с открытым ртом, это дает лучшее раскрытие гортани (работы исследователей Л.Д.Роботнова и П.Органова показали, что такой тип вдоха способствует расширению трахеи и крупных бронхов). В.Барсова считала, что "моментальное глубокое дыхание с закрытым ртом сделать невозможно". И, кроме того, этот вид дыхания (рот + нос) менее шумный. В паузах, по возможности, дышать носом, чтобы дать слизистым, которые сохнут при дыхании ртом, увлажниться.

5. Брать полный объем воздуха (нижние ребра, диафрагма), но не перебирать, так как перебор дыхания может дать зажатие. Все должно быть естественно, без чрезмерностей.
6. Не вдыхайте до конца весь воздух, так как это тоже нарушает свободу и естественность. От умения расходовать дыхание зависит красота звука, полноценность художественного воплощения, долговечность голоса. Следует с самого начала обучения усвоить два правила: не перебирать при вдохе, не "выжимать" при выдохе.
7. Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или расслаблять диафрагму, то есть должен сохранять "вокальную форму" тела в паузах между выдохом и новым вдохом, что гарантирует ровность и опорность звука.
8. Следите, чтобы пауза между вдохом и началом звука (выдохом) была мгновенной, но помните, что это мгновенная "задержка" дыхания чрезвычайно важна:
  - а) она организует выдох;
  - б) способствует тому, чтобы не было придыхания, которое сушит горло и мешает точному интонированию и точной атаке звука;
  - в) препятствует тому, чтобы не вырывался воздух г) с призвуком "Х";
  - г) устраняет потерю дыхания в начале фразы;
  - д) мгновенная задержка перед выдохом - это момент готовности, скоординированности всех органов, объемов звукообразования.
9. Никогда не тренируйте певческий выдох без начала звука, хотя бы скажите слово, спойте один звук.
10. Вдох производить не в последний момент, а чуть-чуть раньше.
11. Вдыхать по возможности незаметно для глаза и слуха слушателей.
12. Стараться выработать длительное дыхание (певческий выдох), чтобы сделать фразировку красивой, а не разрывать ее частыми дыханиями. Частое возобновление дыхания приводит к потере кантилены, разбивает целостность.
13. Дыхание берется в паузах или в тех местах, где оно не противоречит музыкальному или литературному тексту.
14. Не надо забывать, что дыхание - это еще и средство выразительности:
  - а) веселая музыка - легкое, быстрое дыхание;
  - б) драматическая музыка - тяжелое, медленное дыхание;
  - в) страстная музыка, передающая страдания - дыхание прерывистое, шумное.
15. Но в любом случае исполнитель не должен забывать, что дыхание - это фундамент пения и не надо увлекаться сценической изобразительностью во вред певческому дыханию, его объему, его рабочей активности.
16. Запрещается утомление при дыхательных упражнениях, так как утомленное дыхание вызывает дрожание звука (барашек в голосе).

17. Уметь пользоваться любой паузой, чтобы передохнуть, снять утомление, возобновить активное полноценное дыхание.

## **Консультация №10**

### **Тренировка дыхания**

Оздоровляющая роль специальных тренировок дыхания известна всем. Их техники разнообразны и дают потрясающий лечебный эффект при очень многих заболеваниях. Вспомним хотя бы дыхание по Стрельниковой, дыхание по Бутейко.

**Система дыхания А.Н. Стрельниковой.** Была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Позже было замечено,

что эта методика дает хорошие результаты при бронхиальной астме, хронической пневмонии, хроническом бронхите, хроническом насморке и гайморите, гриппе, гипертонии и гипотонии, сердечной недостаточности, аритмии, заикании, остеохондрозе

Особенностью дыхательной гимнастики является использование форсированного вдоха с вовлечением диафрагмы. Динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку).

Противопоказаниями к применению дыхательной гимнастики

Стрельниковой являются: высокая степень близорукости, глаукома, очень высокое артериальное давление.

**Система дыхания Бутейко.** Основным принцип этой методики заключается в том, что современный человек "перетренировался" в глубоком дыхании, отчего и происходит большинство болезней, связанных со всевозможными спазмами по причине недостатка углекислоты в организме. В первую очередь результаты были достигнуты при лечении бронхиальной астме. Позже метод Бутейко помог справиться с аденоидами без операции, при гипертонии и стенокардии, позволил избавиться от такого симптома, как храп, в особенности гормональную, при таких заболеваниях как астма, аллергия, полиноз, хронический насморк, токсикоз у беременных, "СО<sub>2</sub>-дефицитных заболеваний".

**Система дыхания Ю. Буланова.** Ужесточил систему Бутейко. Его задержки дыхания длительны настолько, что появляется состояние удушья. И в этот момент, когда ощущение дискомфорта, мягко выражаясь, достигает уже нестерпимого состояния, надо начинать делать дыхательные движения, гортань должна быть перекрыта. Это позволит вытерпеть еще примерно столько же времени. Но вот остановка дыхательного процесса прекращена: вот тут-то и надо подавить в себе желание дышать глубоко и часто, дыхание должно быть "малым". Отдохнув минуты три таким образом, приступают к следующей большой задержке.

**Система трехфазного дыхания Лео Кофлера** официально применялось в России в виде учебного курса у танцоров и певцов. Главные элементы такой методики:

искусственные затруднения дыхания;  
искусственные задержки дыхания;  
искусственные замедления дыхания;  
искусственное поверхностное дыхание.

**Ребефинг (Леонард Ор).** Ребефинг изначально предназначался для разрешения последствий травмы родов. В традиционном варианте ребефинга - дыхание осознанное с активным вдохом и расслабленным выдохом. Во время дыхания идет работа с аффирмациями - позитивными утверждениями. Существуют разные виды циркулярного дыхания, которые различаются объемом вдоха, скоростью вдоха, тем, осуществляется ли дыхание через рот или нос, а также вдыхается ли воздух в нижнюю, среднюю или верхнюю часть легких. Практика Ребефинга, также известная как Осознанное Дыхание, Интуитивное Дыхание, Энергетическое Дыхание. Ребефинг использует ощущение в физическом теле для получения доступа к разуму.

**Вайвэйшн - модификация ребефинга (Д.Ленардом и Ф.Лаутом)**

Характеризуется центрацией на работу с переживаниями, возникающими в измененных состояниях сознания

**Холотропное дыхание (С.Грофом).** Возникла, после запрета на использование психотомиметиков в психотерапевтических целях. Станислав и Кристина Гроф стали использовать в своей работе интенсивное дыхание.

Холотропное дыхание - самая мощная из трех применяющихся в современной психологии и психотерапии дыхательных техник ("большая тройка" - холотропное дыхание, "вайвэйшн", "ребефинг").

Теоретическая база холотропного дыхания - трансперсональная психология.

**Дыхательная гимнастика йогов.** Это система управления дыханием с задержкой, паузой дыхания. Дыхательная гимнастика йогов производит очищающее действие, стимулирует и укрепляет нервную систему, обеспечивает массаж и общий тонус работы органов дыхания. - Дыхание только через нос,

- дыханием животом (или за счет движения диафрагмы),
- задержками дыхания различной частоты и длительности,
- дыханием с сопротивлением вдоху и выдоху.

Большинство специальных упражнений йоговской дыхательной гимнастики связано с намеренно-затрудненным вдохом и выдохом.

**Дыхательная методика Э.В. Стрельцовой** - "респираторная гимнастика" разработана с целью реабилитации после заболеваний органов дыхания. В основу методики Э.В. Стрельцовой положено формирование навыков полного дыхания (элементы пранаямы - дыхательного комплекса хатха-йоги), тренирующих мышцы, прямо или косвенно участвующие в акте дыхания, в сочетании с гимнастическими упражнениями общеукрепляющего характера.

## **Система дыхания по Ю.И.Першину "Оздоровительное дыхание"**

В основу "Оздоровительного дыхания" положены работы Лео Кофлера по трехфазному дыханию, парадоксальная гимнастика А.Н.Стрельниковой и научные исследования К.П.Бутейко о влиянии углекислого газа на здоровье человека. Основываясь на исследованиях К.П.Бутейко, автор при разработке доучел и устранил недостатки, присущие системам Кофлера и Стрельниковой.

### **Биосенсорные дыхательные психопрактики.**

Начали использоваться с 1989 - 1991 В.В Тонковым. В 1998 году идеи циклических дыхательных биосенсорных психопрактик перешли в качестве разработок в образовательное учреждение "Институт биосенсорной психологии", где и поныне продолжается их развитие и адаптация. Основная идея циклических биосенсорных дыхательных психопрактик: пробуждению и направляемому регулированию физиологического и вне физиологического информационно-энергетического потенциала, естественно присутствующего каждому человеку, но пребывающему в подавленном либо недостаточно развитом виде. Потенциал условно подразделяется на физиологические энергообразующие процессы и полевые. Дыхательные циклы строятся именно с целью регулирования этих процессов с последующим выявлением их в регулируемую область сознательного контроля. Само наличие последующего сознательного контроля за процессами физиологического и полевого энергообмена не является вынужденно обязательным, переуступая по мере потребности свое место вновь вырабатываемым рефлексорным действиям организма.

Отличительная особенность данного метода: дыхательная психотехника ничего не стоит без главного инструмента человека - его экстрасенсорного восприятия. Человек сам следит за тем, что происходит во время дыхания, каким образом это все видоизменяется и наблюдает результат.

Контролируется не процесс дыхания, а то, что ему мешает.

Целостная форма описываемых здесь типов дыхания может достигаться двумя путями:

- применением уже имеющегося опыта самоисследования и энергоощущений, применяемого таким человеком к специальному узору дыхательного цикла,
  - выявлением энергоощущений именно посредством дыхательных циклов и включением их уже на втором этапе действий - подобно предыдущему.
- Для правильного применения этих техник требуются наблюдательность, скрупулезность в мелочах и соответствующий циклам запас времени.