

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 72 «Берегиня»
города Ставрополя

Принята
На педагогическом совете
МБДОУ д\с №72 «Берегиня»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю :
Заведующий МБДОУ
д\с №7 2«Берегиня»
_____ Э.Н.Антонелене
Приказ № 297 от 30.08.2023г.

**Дополнительная образовательная программа
социально-педагогической направленности для детей 5-6 лет
«Основы актёрского мастерства в театрализованной
деятельности»
на 2023-2024 учебный год
в группе «Теремок»**

Воспитатели: Савкина А.Н.

Кризская И.Н.

г. Ставрополь, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка
 - 1.1.1 Цели и задачи программы
 - 1.1.2 Принципы проведения театрализованной деятельности:
- 1.2 Планируемые результаты освоения программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2 Перспективное календарно-тематическое планирование
 - 2.1 Основные направления программы.
 - 2.1.1 Формы работы с детьми.
 - 2.2 Рекомендации по работе над ролью. Правила драматизации.
 - 2.2.1 Интеграция образовательных областей. Здоровьесберегающие технологии
 - 2.2.2. Работа с родителями.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3. Организация работы по программе.
 - 3.1 Материально-техническое обеспечение программы
 - 3.2 Мониторинг уровня знаний по программе кружка.
 - 3.3 Расписание специально организованной деятельности (в форме кружка)
 - 3.4 Список используемой литературы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Театральный кружок

«Теремок»

Возраст детей: 5-6 лет

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Программа специально организованной деятельности (в форме кружка) разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, с учетом возрастных психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Театрализованная деятельность удивительный мир сказочного волшебства и перевоплощения, является важным фактором в художественно-эстетическом развитии ребенка, имеет активное влияние на развитие его эмоционально-волевой сферы.

Приобщение к театру детей дошкольного возраста связано с подготовкой и показом инсценировок по мотивам художественных произведений, в том числе и сказок. Учитывая интерес детей к этому жанру, доступность детскому восприятию, а также общеизвестное значение сказки для духовно-нравственного и эстетического воспитания детей.

Жанр сказок является той самой щедрой почвой для «взрачивания» представлений о добре и зле, ведь их смысл – в активной борьбе со злом, уверенности в победе добра, прославлении труда, защите слабых и обиженных. В сказке ребенок встречается с идеальными образами героев, что помогает ему выработать определенное нравственное отношение к жизни. Сценические образы – образы обобщенные, и поэтому каждый конкретный образ всегда несет ребенку большую информацию о жизни, людях, социальном опыте окружающего его общества.

Именно благодаря театрализованной деятельности осуществляется эмоционально-чувственное «наполнение» отдельных духовно-нравственных понятий и помогает воспитанникам постичь их не только умом, но и сердцем, пропустить их через свою душу, сделать правильный моральный выбор.

Огромную, ни с чем несравнимую радость доставляет детям театр, праздничное и радостное представление. Дошкольники очень впечатлительны, они особенно поддаются эмоциональному воздействию. В силу образно-конкретного мышления малышей театрализация художественных произведений помогает им ярче и правильнее воспринимать содержание этих произведений. Однако им интересен не только просмотр спектакля в настоящем театре, но и деятельное участие в своих собственных

представлениях: подготовка декораций, кукол, создание и обсуждение сценариев.

Уже театр игрушек воздействует на маленьких зрителей целым комплексом средств: это и художественные образы, и яркое оформление, и точное слово, и музыка.

Увиденное и пережитое в настоящем театре и в их самодеятельных театрализованных представлениях расширяет кругозор детей, создает обстановку, требующую от ребят вступить в беседу, рассказывать о спектакле товарищам и родителям. Все это, несомненно, способствует развитию речи, умению вести диалог и передавать свои впечатления.

Театрализованные игры имеют огромное значение в жизни ребенка. Они в полном объеме развивают речь ребенка. Процесс развития речи предполагает освоение не только содержательной, но и образной, эмоциональной стороны языка.

Для развития выразительной стороны речи необходимо создание таких условий, в которых каждый ребенок мог бы проявить свои эмоции, чувства, желания, взгляды, причем не только в обычном разговоре, но и публично, не стесняясь присутствия посторонних слушателей. К этому важно приучить еще в детстве, поскольку нередко бывает, что люди с богатым духовным содержанием, с выразительной речью оказываются замкнутыми, стеснительными, теряются в присутствии незнакомых лиц. Привычку к выразительной публичной речи можно воспитать в человеке только путем привлечения его с малолетства к выступлениям перед аудиторией. В этом огромную помощь может оказать театр в детском саду.

Театрализованные игры всегда радуют детей и пользуются у них неизменной любовью. Участвуя в спектаклях и представлениях, дети знакомятся с окружающим миром во всем его многообразии через образы, краски, звуки, а правильно поставленные вопросы заставляют их думать, анализировать, делать выводы и обобщения.

С умственным развитием тесно связано и развитие речи. В процессе работы над выразительностью реплик персонажей, собственных высказываний незаметно активизируется словарь ребенка, совершенствуется звуковая культура его речи, ее интонационный строй. Исполняемая роль, произносимые реплики ставят ребенка перед необходимостью ясно, четко, понятно изъясняться. У него улучшается диалогическая речь, ее грамматический строй.

Можно утверждать, что театрализованная деятельность является источником развития чувств, глубоких переживаний и открытий ребенка, приобщает его к духовным ценностям. Это конкретный зримый результат. Но

не менее важно, что театрализованные занятия развивают эмоциональную сферу ребенка, заставляют его сочувствовать персонажам, сопереживать разыгрываемые события. Благодаря произведениям, ребенок познает мир не только умом, но и сердцем, выражает свое собственное отношение к добру и злу. Любимые герои становятся образцами для подражания и отождествления. Именно поэтому детский спектакль оказывает позитивное влияние на детей.

1.1.1 Цель программы:

Приобщение детей к духовным и нравственным ценностям, развитие личности через театрализованную деятельность.

Задачи программы:

1. Воспитание гуманных чувств детей:

- формирование представлений о честности, справедливости, доброте, воспитание отрицательного отношения к жестокости, хитрости, трусости;
- формирование у детей умения правильно оценивать поступки персонажей кукольных и драматических спектаклей, а также правильно оценивать свои и чужие поступки;
- развитие чувства самоуважения, собственного достоинства и стремления быть отзывчивыми к взрослым и детям, умения проявлять внимание к их душевному состоянию, радоваться успехам сверстников, стремиться прийти на помощь в трудную минуту.

2. Воспитание коллективизма:

- Формирование у детей умения поступать в соответствии с нравственными ценностями коллектива;
- закрепление культуры общения и поведения на занятиях, во время подготовки и проведения спектаклей;
- развитие умения оценивать результаты своей работы и работы сверстников;
- поддержание желания детей активно участвовать в праздниках и развлечениях, используя умения и навыки, приобретенные на занятиях и в самостоятельной деятельности.

3. Развитие творческих способностей и приобщение к театральному искусству:

- Последовательно знакомить детей с различными видами театра;
- Развивать интерес к театрализованной игре, желание попробовать себя в разных ролях.
- Развивать речь у детей и корректировать ее нарушения через театрализованную деятельность;
- Формировать умения выстраивать линию поведения в роли, используя атрибуты, детали костюмов, маски;

- Воспитывать артистические качества, раскрывать творческий потенциал;
- Формировать умение свободно чувствовать себя на сцене.

1.1.2. Принципы проведения театрализованной деятельности:

Принцип адаптивности, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.

Принцип развития, предполагающий целостное развитие личности ребёнка и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию.

Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

Принцип целостности содержания образования. Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.

Принцип смыслового отношения к миру. Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который так или иначе переживает и осмысляет для себя.

Принцип систематичности. Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.

Принцип ориентировочной функции знаний. Форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.

Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач

Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Предполагает опору на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие ребёнка.

Креативный принцип. В соответствии со сказанным ранее необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности

1.2. Планируемые результаты:

1. Умение оценивать и использовать полученные знания и умения в области **театрального искусства**.

2. Использование необходимых актерских навыков: свободно взаимодействовать с партнером, действовать в предлагаемых обстоятельствах,

импровизировать, сосредоточивать внимание, эмоциональную память, общаться со зрителем.

3. Владение необходимыми навыками пластической выразительности и сценической речи.

4. Использование практических навыков при **работе** над внешним обликом героя — подбор грима, костюмов, причёски.

5. Повышение интереса к изучению материала, связанного с искусством **театра**, литературой.

6. Активное проявление своих индивидуальных способностей в работе над спектаклем: обсуждение костюмов, декораций.

7. Создание спектаклей различной направленности, участие в них участников студии в самом различном качестве.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ..

2 Перспективное календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Оборудование
		Сентябрь	
1	<p>«Добро пожаловать в театр» Цель: Развивать интерес детей к сценическому искусству. Воспитывать, коммуникативность в отношениях со сверстниками. Знакомство с правилами поведения в театре. Расширять интерес детей к активному участию в театральных играх.</p>	<p>Беседа: «Что такое театр?» Знакомство с понятием театр, воспитание эмоционально-положительного отношения к театру. Пополнение словарного запаса. Скороговорка «У Сени и Сани в сетях сом с усами.» Цель: Развивать артикуляцию звука «С». Постепенно увеличивается темп. Игра: «Знакомство» Цель: Упражнять в чётком произношении своего имени и фамилии.</p>	<p>Просмотр картинок и видеороликов.</p>
2	<p><u>Кто работает в театре.</u> <u>«Закулисье»</u></p>	<p>Артикуляционная гимнастика. №1 Дыхательное упр.1</p>	<p>Беседа, просмотр</p>

	<p>Цель Воспитание эмоционально-положительного отношения к театру и людям, которые там работают. Обогащать словарный запас.</p>	<p>Развивать речевое дыхание, артикуляцию гласных, дикцию. Игра: «Дружные ребята» №10 см. кар. Развивать внимание, выдержку, согласованность действий.</p>	<p>видеоролик а.</p>
3	<p>«Театральная игра» Цель: Развивать игровое поведение, готовность к творчеству; коммуникативные навыки, творческие способности, уверенность в себе.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика. №1 Беседа о театрализованной игре. Дыхательное упражнение.2 Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Скороговорка «Шесть мышат в камышах шуршат» Цель: Развивать артикуляцию звука «Ш». Постепенно увеличивается темп. Ритмопластика «Медведи в клетке» Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>Картинки, шапочки зверей.</p>
4	<p>«Театр пластики рук» Цель: Знакомство с данным видом театра. Продолжать совершенствовать умения согласовывать движения с произведением; в роли ведущего учить детей пользоваться интонациями, произнося фразы грустно, радостно, удивленно, сердито.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика. №2 Скороговорка(повторение пройденных) Цель: Формировать правильное произношение, артикуляцию. Разыгрывание сказки «Репка» (настольный деревянный театр) Цель: Освоение навыков владения данным видом театральной деятельности</p>	<p>Деревянные фигурки – герои сказки «Репка».</p>
Октябрь			

5	<p>«Муха Цокотуха» Цель: Знакомство с музыкальной сказкой «Кошкин дом» (на новый лад), развивать умение высказывать свое мнение о прочитанной сказке, развивать желание работать с текстом эпизодов развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика. №3 Скороговорка «Три сороки –тараторки тараторили на горке»(повторение скороговорок за сентябрь) Цель: Развивать артикуляцию звука «Р». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.3 сказка «Муха Цокотуха»</p>	<p>Костюмы героев, атрибуты.</p>
6	<p>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Кошкин дом» Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№3 Скороговорка «Лежебока рыжий кот, отлежал себе живот» Цель: Развивать артикуляцию звука «Ж». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.4 Цель: Развивать дыхание, отрабатывать произношения звуков "р", "с". Ритмопластика «Баба Яга» Цель: Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки.</p>
7	<p>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Кошкин дом» Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память,</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№4 Беседа: «Что такое эмоция? Знакомство с понятиями, обогащать словарь. запас. Дыхательное упражнение.5</p>	<p>Карточки с изображением эмоций Костюмы героев, атрибуты.</p>

	музыкальный слух, воображение, фантазию.	Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Игра: «Моё настроение»	
8	«Культура и техника речи» Цель: Совершенствовать четкость произношения (дыхание, артикуляция, дикция, интонация) Репетиция эпизодов музыкальной сказки Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой»; развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию	Артикуляционная гимнастика.№4 Скороговорка «Кошка Крошка на окошке, кашку кушала по крошке» Цель: Развивать артикуляцию звука «К». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.6 Цель: формирование дыхательного аппарата. Игра: «Сердитый гусь» Цель: Развиваем силу голоса; работа над активизацией мышц губ, развивать опору дыхания.	Декорации. Костюмы героев сказки.

Ноябрь			
9	Репетиция эпизодов музыкальной сказки Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.	Артикуляционная гимнастика.№5 Скороговорка «Муха – горюха села на ухо» (повторение скор. ранее изученных) Цель: Развивать артикуляцию звука «Х». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.7 Цель: Развивать дыхание.	Декорации. Костюмы героев сказки .
10	Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Кошкин дом» Цель: Продолжать работу над	Артикуляционная гимнастика.№5 Скороговорка «У четырёх черепашек четыре черепашонка»	Декорации. Костюмы героев сказки .

	<p>сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Цель: Развивать артикуляцию звука «Ч».</p> <p>Постепенно увеличивается темп.</p> <p>Дыхательное упражнение.8</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>Игра: «Что мы делаем, не скажем, но зато покажем»</p> <p>Цель: Развитие воображения, памяти, внимания, наблюдательности..</p>	
11	<p><u>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Кошкин дом»</u></p> <p>Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№5</p> <p>Дыхательное упражнение.9</p> <p>Скороговорка (повторение пройденных)</p> <p>Цель: Формировать правильное произношение, артикуляцию.</p>	<p>Костюмы героев, атрибуты.</p>
12	<p><u>Сводная репетиция музыкальной сказки «Кошкин дом»</u></p> <p>Цель: Развивать игровое поведение, актерское мастерство, коммуникативные навыки, творческие способности, уверенность в себе.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№6</p> <p>Скороговорка «Два щенка, щека к щеке, Щиплют Щётку в уголке»</p> <p>Цель: Развивать артикуляцию звука «Щ».</p> <p>Постепенно увеличивается темп.</p> <p>Дыхательное упражнение.10</p> <p>Цель: Развивать дыхание, речевой аппарат.</p>	<p>Декорации.</p> <p>Костюмы героев сказки</p> <p>.</p>
Декабрь			

13	<p><u>Сводная репетиция музыкальной сказки «Кошкин дом»</u> Цель: Добиваться от участников спектакля органичного существования на сцене. Обращать внимание детей на знание и произношение текста. Следить за дыханием и артикуляцией</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№6 Дыхательное упражнение.11 Цель: формировать правильное речевое дыхание. Скороговорка «Три сороки –тараторки тараторили на горке» Цель: Развивать умение показывать жестами словесные действия. Постепенно увеличивается темп произношения.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки .</p>
14	<p><u>Премьера музыкальной сказки «Кошкин дом»</u> Цель: Развивать игровое поведение, актерское мастерство, коммуникативные навыки, творческие способности, уверенность в себе. Продолжать развивать устойчивый интерес к выступлениям перед родителями, сотрудниками детского сада, малышами.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№7 Скороговорки (повторение) Цель. Развивать чёткое произношение слов. Постепенно увеличивая темп. Театрализованное представление музыкальной сказки «Муха Цокотуха» (перед родителями)</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки .</p>
15	<p><u>«Куклы би -ба -бо»</u> Цель: Совершенствовать умение передвигать кукол за ширмой, дать детям возможность попробовать себя в разных ролях, продемонстрировать актерскую игру сверстникам. Развивать коммуникативные навыки, творческие способности, уверенность в себе.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№7 Скороговорка «На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора» Цель: Развивать дыхание, силу голоса; работа над активизацией мышц губ. Игра. «Мокрые котята» Цель. Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться</p>	<p>Куклы би – ба – бо к сказке «Теремок»</p>

		<p>врассыпную мягким, пружинящим шагом.</p> <p>Инсценировка сказки «Теремок»</p> <p>Освоение навыков владения данным видом театральной деятельности. Развиваем мелкую моторику рук в сочетании с речью.</p>	
16	<p>«Пальчиковый театр»</p> <p>Цель: Развивать умение детей ориентироваться в окружающей обстановке, умение работать с ширмой, развивать внимание и наблюдательность.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№8</p> <p>Скороговорка «Черепаша не скучая, час сидит за чашкой чая»</p> <p>Цель: Развивать артикуляцию звука «Ч». Постепенно увеличивается темп.</p> <p>Инсценировка сказки «Снегурушка и лиса»</p> <p>Освоение навыков владения данным видом театральной деятельности. Развиваем мелкую моторику рук в сочетании с речью.</p>	<p>Пальчиковый театр «Снегурушка и лиса»</p>
Январь			
17	<p>«Театр теней»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с видами театров, обогащать словарный запас, интерес к театрализованной деятельности.</p> <p>Театр теней. Сказка «Гуси - Лебеди». Освоение навыков владения данным видом театральной деятельности. Развивать мелкую моторику рук в сочетании с речью.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№8</p> <p>Скороговорка (повторение пройденных)</p> <p>Игра: «Карусель»</p> <p>Цель: Воспитывать музыкальность, внимание, умение соизмерять свои действия с действиями товарищей, развивать дикцию.</p>	<p>Ширма для теневого театра, лампа, плоскостные герои сказки.</p>

18	<p>«Бременские музыканты» Братья Гримм. Цель: Знакомство с музыкальной сказкой, развивать умение высказывать свое мнение о прочитанной сказке, развивать желание работать с импровизированным текстом эпизодов сказки; развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №9 Скороговорка «Испугались медвежонка. Ёж с ежихой и ежонком. Стриж с стрижихой и стрижеком» Цель: Развивать артикуляцию звука «Ж». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.12 Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Распределение ролей к сказке «Бременские музыканты»</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки .</p>
19	<p><u>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u> Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №9 Скороговорка «Обруч я верчу, кручу, циркачом я стать хочу» Цель: Развивать артикуляцию звука «Ч». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.13 Цель: Развивать дыхание, отрабатывать произношения звуков "р", "с".</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки .</p>
20	<p><u>«Музыкально-пластические импровизации»</u> Цель: Развивать умение детей передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №10 Скороговорка (повторение пройденных) Игра: «Зёрнышко» Цель: Развивать чувства ритма, координацию движений, пластическую</p>	<p>Маски героев сказки Декорации.</p>

		выразительность и музыкальность.	
Февраль			
21	<p><u>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u> Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №10 Скороговорка. Мышонку шепчет мышь: «Ты Всё шуршишь – не спишь» Мышонок шепчет мыши: «Шуршать я буду тише». Цель: Развивать артикуляцию звука «Ш». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.14 Цель: Развивать дыхание.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>
22	<p><u>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u> Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №11 Скороговорка. «Сшила Саша Сашке шапку, Сашка шапкой шишку сшиб» Цель: Развивать артикуляцию звука «С - Ш». Постепенно увеличивается темп. Дыхательное упражнение.15 Цель: Развивать дыхание, артикуляцию гласных и согласных.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>
23	<p><u>Театральная игра «Морское путешествие»</u> Цель: Дать детям возможность представить себя в образе матросов. Развивать фантазию, воображение, внимание, память, общение.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №11 Скороговорка (повторение пройденных) Беседа: «Профессия моряка» Цель: Знакомство с военными профессиями и их важность. Обогащать словарный запас, интерес Песня «Бескозырка белая»</p>	<p>Бескозырки, воротнички. Диск с песней «Бескозырка белая»</p>

		<p>Цель: Развивать чёткое произношение гласных и согласных; бесшумно брать и добирать дыхание, пользоваться интонацией, развивать музыкальный слух.</p> <p>Игра: «Морское путешествие»</p> <p>Цель: Побудить детей импровизировать и самих придумывать сюжет для игры, развивать умение действовать с воображаемыми предметами.</p>	
24	<p><u>Репетиция эпизодов музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u></p> <p>Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказкой»; развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №12</p> <p>Скороговорка «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»</p> <p>Цель: Развивать артикуляцию звука «С - Ш». Постепенно увеличивается темп.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>
Март			
25	<p><u>Сводная репетиция музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u></p> <p>Цель: Добиваться от участников спектакля органичного существования на сцене. Обращать внимание детей на знание и произношение текста. Следить за дыханием и артикуляцией.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №12</p> <p>Скороговорка «Кукушка кукушонку купила капюшон. Как в капюшоне он смешон»</p> <p>Цель: Развивать артикуляцию звука «Ш». Постепенно увеличивается темп.</p> <p>Дыхательное упражнение.16</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>Работать с текстом</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>

		<p>эпизодов сказки; развивать пластичность в движениях, память, воображение, фантазию.</p>	
26	<p><u>Сводная репетиция музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u> Цель: Добиваться от участников спектакля органичного существования на сцене. Обращать внимание детей на знание и произношение текста. Следить за дыханием и артикуляцией.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№13 Скороговорка (повторение пройденных)</p> <p>Дыхательное упражнение.17 Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>
27	<p><u>Сводная репетиция музыкальной сказки «Бременские музыканты»</u> Цель: Добиваться от участников спектакля органичного существования на сцене. Обращать внимание детей на знание и произношение текста. Следить за дыханием и артикуляцией.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№13 Скороговорка «Тощий немощный Кощей. Тащит ящик овощей» Цель: Развивать артикуляцию звука «Щ». Постепенно увеличивается темп.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>
28	<p>Премьера музыкальной сказки «Бременские музыканты» Цель Развивать игровое поведение, актерское мастерство, коммуникативные навыки, творческие способности, уверенность в себе.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика.№13 Скороговорка. Говорил попугай попугаю: Я тебя попугай попугаю. Отвечает ему попугай: Попугай, попугай, попугай! Цель: Развивать дыхание, силу голоса; работа над активизацией мышц губ.</p>	<p>Декорации. Костюмы героев сказки «Бременские музыканты»</p>

		<p>Дыхательное упражнение.18 Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Театрализованное представление музыкальной сказки «Бременские музыканты» (перед родителями)</p>	
Апрель			
29	<p><u>«Айболит» К.И.Чуковский</u> Цель: Знакомство с музыкальной сказкой, развивать умение высказывать свое мнение о прочитанной сказке, развивать желание работать с импровизированным текстом эпизодов сказки; развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика№14 Скороговорка (повторение пройденных) Беседа: «Здоровье» Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Обогащать словарный запас. Игра: «Волшебная щётка» Цель: Совершенствовать умение действовать с воображаемыми предметами. Развивать внимание, воображение. Распределение ролей к сказке <u>«Айболит» К.И.Чуковский</u> Работать с текстом сказки; развивать выразительность, пластичность в движениях, память, воображение, фантазию, музыкальный слух.</p>	<p>Декорации, костюм сказочника.</p>
30	<p><u>Репетиция сцен музыкальной сказки «Айболит»</u></p>	<p>Артикуляционная гимнастика№14 Скороговорка «Дали</p>	<p>Костюм Доктора, атрибуты, костюмы,</p>

	<p>Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказки, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Клаше каши с простоквашей» Цель: Развивать артикуляцию звука «Ш». Постепенно увеличивается темп. Игра: «Клоуны» Развивать дыхание, силу голоса; работа над активизацией мышц губ. Развивать память, внимание. Работать с текстом сказки; развивать выразительность, пластичность в движениях, память, воображение, фантазию, музыкальный слух.</p>	<p>шапочки героев сказки.</p>
31	<p><u>Репетиция сцен музыкальной сказки «Айболит»</u> Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказки, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №14 Игры со скороговорками. Развивать артикуляцию звуков. Постепенно увеличивается темп. Совершенствовать умение действовать с воображаемыми предметами. Развивать внимание, воображение. Работать с текстом сказки; развивать выразительность, пластичность в движениях, память, воображение, фантазию, музыкальный слух.</p>	<p>Костюм Доктора, зверей, атрибуты.</p>
32	<p><u>Репетиция сцен музыкальной сказки «Айболит»</u> Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказки, развивать память,</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №14 Скороговорка «Эй, Андрей, ты не робей! Гол скорее ты забей!» Цель: Развивать артикуляцию звука «Р». Постепенно увеличивается</p>	<p>Костюм Доктора, атрибуты, костюмы, шапочки героев сказки.</p>

	музыкальный слух, воображение, фантазию.	темп. Игра: «Муха» Развивать дыхание, внимание, умение действовать с воображаемыми предметами. Работать с текстом сказки; развивать выразительность, пластичность в движениях, память, воображение, фантазию, музыкальный слух.	
Май			
33 3	<u>Репетиция сцен музыкальной сказки «Айболит»</u> Цель: Продолжать работу над сценическим воплощением музыкальной сказки, развивать память, музыкальный слух, воображение, фантазию.	Артикуляционная гимнастика №15 Скороговорка (повторение пройденных) Ритмопластика. «Самолёты и бабочки» Цель. Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.	Костюм Доктора, атрибуты, костюмы, шапочки героев сказки.
34	<u>«Музыкально-пластические импровизации»</u> Цель: Развивать умение детей передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.	Артикуляционная гимнастика №15 Скороговорка (повторение пройденных) Игра: «Музыкальный номер» Совершить музыкальные элементы актерской игры, развивать музыкальный слух, чувства ритма, память, внимание, отрабатывать танцевальные движения в сказке.	Муз. диск.
35	<u>Сводная репетиция музыкальной сказки «Айболит»</u> Цель:	Артикуляционная гимнастика №15 Скороговорка «Хитрую	Декорации, костюмы, атрибуты

	<p>Добиваться от участников спектакля органичного существования на сцене. Обращать внимание детей на знание и произношение текста. Следить за дыханием и артикуляцией.</p>	<p>сороку поймать морока, А сорок – сорок морок» Цель: Развивать артикуляцию звука «Р». Постепенно увеличивается темп Репетиция музыкальной сказки Цель: Закреплять мизансцены. Умение соизмерять свои действия с действиями товарищей, развивать память, внимание, самостоятельность.</p>	
36	<p><u>Премьера музыкальной сказки «Айболит»</u> Цель Развивать игровое поведение, актерское мастерство, коммуникативные навыки, творческие способности, уверенность в себе.</p>	<p>Артикуляционная гимнастика №15 Скороговорка (повторение пройденных) Театрализованное представление музыкальной сказки «Айболит» (перед родителями)</p>	<p>Декорации, костюмы, атрибуты.</p>

2.1. Основные направления программы:

1. Театрально-игровая деятельность. Направлено на развитие игрового поведения детей, формирование умения общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях.

Содержит: игры и упражнения, развивающие способность к перевоплощению; театрализованные игры на развитие воображения фантазии; инсценировки стихов, рассказов, сказок.

2. Музыкально-творческое. Включает в себя комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

Содержит: упражнения на развитие двигательных способностей, ловкости и подвижности; игры на развитие чувства ритма и координации движений, пластической выразительности и музыкальности; музыкально-пластические импровизации.

3.Художественно-речевая деятельность. Объединяет игры и упражнения, направленные на совершенствование речевого дыхания, формирование правильной артикуляции, интонационной выразительности и логики речи, сохранение русского языка.

Содержание: упражнения на развитие речевого дыхания, дикции, артикуляционная гимнастика; игры, позволяющие сформировать интонационную выразительность речи (научиться пользоваться разными интонациями), расширить образный строй речи; игры и упражнения, направленные на совершенствование логики речи.

4.Основы театральной культуры. Призвано обеспечить условия для овладения дошкольниками элементарными знаниями о театральном искусстве:

- Что такое театр, театральное искусство;
- Какие представления бывают в театре;
- Кто такие актеры;
- Какие превращения происходят на сцене;
- Как вести себя в театре.

5.Работа над спектаклем. Базируется на сценариях и включает в себя темы «Знакомство с пьесой» (совместное чтение) и «От этюдов к спектаклю» (выбор пьесы или инсценировки и обсуждение ее с детьми; работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом; поиски музыкально-пластического решения отдельных эпизодов, постановка танцев; создание эскизов и декораций; репетиции отдельных картин и всей пьесы целиком; премьера спектакля; обсуждение его с детьми). К работе над спектаклем широко привлекаются родители (помощь в разучивании текста, подготовке декораций, костюмов).

2.1.1. Формы работы с детьми:

- игра
- импровизация
- инсценировки и драматизация
- объяснение
- рассказ детей
- чтение сказок
- беседы
- просмотр видеофильмов
- разучивание произведений устного народного творчества
- обсуждение
- наблюдения
- словесные, настольные и подвижные игры.

- пантомимические этюды и упражнения.

2.2. Рекомендации по работе над ролью:

- составление словесного портрета героя;
- фантазирование по поводу его дома, взаимоотношений с родителями, друзьями, придумывание его любимых блюд, занятий, игр;
- работа над сценической выразительностью: определение целесообразных действий, движений, жестов персонажа, места на сценической площадке, мимики, интонации;
- подготовка театрального костюма;

Правила драматизации:

Правило индивидуальности. Драматизация – это не просто пересказ сказки, в ней нет строго очерченных ролей с заранее выученным текстом.

Дети переживают за своего героя, действуют от его имени, привнося в персонаж свою личность. Именно поэтому герой, сыгранный одним ребенком, будет совсем не похож на героя, сыгранного другим ребенком. Да и один и тот же ребенок, играя во второй раз, может быть совсем другим.

Проигрывание психогимнастических упражнений на изображение эмоций, черт характера, обсуждение и ответы на мои вопросы являются необходимой подготовкой к драматизации, к «проживанию» за другого, но по-своему.

Правило всеобщего участия. В драматизации участвуют все дети.

Если не хватает ролей для изображения людей, зверей, то активными участниками спектакля могут стать деревья, кусты, ветер, избушка и т.д., которые могут помогать героям сказки, могут мешать, а могут передавать и усиливать настроение главных героев

Правило помогающих вопросов. Для облегчения проигрывания той или иной роли после знакомства со сказкой и перед ее проигрыванием мы с детьми обсуждаем, «проговариваем» каждую роль. В этом помогают вопросы детям: что ты хочешь делать? Что тебе мешает в этом? Что поможет сделать это? Что чувствует твой персонаж? Какой он? О чем мечтает? Что он хочет сказать?

Правило обратной связи. После проигрывания сказки проходит ее обсуждение: Какие чувства ты испытывал во время спектакля? Чье поведение, чьи поступки тебе понравились? Почему? Кто тебе больше всего помог в игре? Кого ты хочешь теперь сыграть? Почему?

Максимальный объем образовательной нагрузки: 25 мин.

2.2.1. Интеграция образовательных областей:

Базовая образовательная область –Художественно эстетическое развитие:

«Чтение художественной литературы», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые будут использованы в постановках спектаклей, игр, занятий, праздников, и самостоятельной театрализованной деятельности.

«Художественное творчество», где дети знакомятся с иллюстрациями близкими по

содержанию, сюжету спектакля. Рисуют разными материалами по сюжету спектакля,

или его персонажей, участие в спектаклях, подготовка к ним это уже огромный труд. Дети приучаются к порядку: убирают помещение после занятий, расставляют все по местам в театральном кружке и после художественного творчества.

«Познавательное

речевое развитие», где дети знакомятся с предметами ближайшего окружения, культурой, бытом и традициями,

что послужит материалом, входящим в театрализованные игры и спектакли, используют скороговорки, чистоговорки, потешки.

Развивается чёткая дикция.

«Музыкальное воспитание», где дети знакомятся с музыкой к очередному спектаклю, отмечают характер музыки, дающий полный характер героя, и его образ, осваивают различные танцы, разучивают песни и подпевки.

«Физическое развитие» использование подвижных-сюжетных игр, используются здоровьесберегающие технологии.

«Социально-коммуникативное развитие» знакомство с правилами поведения в театральном кружке; ознакомление с правилами безопасного передвижения в помещении; ознакомление с правилами обращения с мелкими предметами; формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, использование дидактических игр.

Здоровьесберегающие технологии

- дыхательная гимнастика
- артикуляционная гимнастика.
- пальчиковые игры со словами,
- гимнастика для глаз,
- физкультминутка, динамические паузы.

2.2.2 Работа с родителями.

Работа с родителями, где проводятся совместные **театрализованные представления**, праздники, кукольные **театры**, изготовление костюмов к

спектаклю, совместное оформление музыкального зала к спектаклям и праздникам, анкетирование, оформление фотостенда для родителей.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

1. Сентябрь:

-Консультация для родителей «Театр - наш друг и помощник». Анкетирование, памятки, папка- передвижка.

2.Октябрь:

- Консультация для родителей на тему: «Роль художественной литературы в развитии речи детей»

- Родительская мастерская (изготовление атрибутов, костюмов, декораций для спектакля «Муха Цокотуха»)

Ноябрь: - Консультация. Семейное словотворчество. Сказки вместе сочиняем, а потом мы в них играем.

4. Декабрь:

Просмотр спектакля «Муха Цокотуха»

5. Январь.

-Консультация для родителей «Роль эмоций в жизни ребенка».

6. Февраль:

- Консультация – практикум. «Дыхательная гимнастика»

7. Март: - Просмотр спектакля «Бременские музыканты»

8. Апрель:

-Литературная викторина для детей и родителей «В гостях у сказки»

-Помощь родителей в изготовлении декораций и костюмов к спектаклю «Айболит»

9. Май:

- Просмотр спектакля «Айболит»

- Мультимедийная презентация и фотоотчет «Юные актеры»

ОРГАНИЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3. Организация работы по программе:

Программа рассчитана на 9 месяцев по 1 занятию в неделю во вторую половину дня.

Численность детей в **кружке** – 16 человек Возраст детей 5-6 лет.

Продолжительность занятия

5-6 лет – 25 минут.

Принципы проведения театрализованной деятельности:

Наглядность в обучении – осуществляется на восприятии наглядного материала (иллюстрации, видеоматериалы, музыкальные фрагменты, **театрализованные спектакли**)

Доступность – театрализованная деятельность детей составлена с учетом возрастных особенностей, построена по принципу дидактики (*от простого к сложному*)

Проблемность – направленная на поиск разрешения проблемных ситуаций; Развивающий и воспитательный характер обучения – направлен на расширение кругозора, на развитие патриотических чувств и познавательных процессов.

Часть 1. Вводная

Цель вводной части – установить контакт с детьми, настроить детей на совместную **работу**.

Основные виды **работы** – чтение сказок, рассказов, стихов, просмотр спектаклей в дошкольном учреждении и беседа по увиденному, просмотр иллюстраций, видеоматериалов.

Часть 2. Продуктивная

В нее входит художественное слово, объяснение материала, рассматривание иллюстраций, рассказ воспитателя, направленный на активизацию творческих способностей детей.

Элементы **театрализованной деятельности**: сказкотерапия с элементами импровизации, разыгрывание этюдов, стихотворений, потешек, сказок, небольших рассказов с использованием мимики и пантомимики.

А также игры на развитие воображения, внимание, памяти, восприятия, мышления, этюды на выражение основных эмоций.

Часть 3. Завершающая

Цель **театрализованной деятельности** – получение знаний посредством создания совместных спектаклей, игр, викторин. А также получение ребенком положительных эмоций.

3.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Театральная ширма

2. Разные виды театров:

театр пластики рук

пальчиковый

теневого

би-ба-бо (перчаточный) фланелеграф

магнитный

масочный

игрушечный (резиновые, мягкие куклы).

3. Ноутбук, колонки.

4. Костюмы

3.3. Мониторинг уровня знаний по программе кружка.

1. Основы театральной культуры			
	Высокий уровень: 3 балла	Средний уровень: 2 балла	Низкий уровень: 1 балл
1.	Проявляет устойчивый интерес к театральному искусству и театрализованной деятельности. Знает правила поведения в театре	Интересуется театральной деятельностью	Не проявляет интереса к театральной деятельности. Знает правила поведения в театре
2.	Называет различные виды театра, знает из различия может охарактеризовать театральные профессии	Использует свои знания в театрализованной деятельности	Затрудняется назвать различные виды театра
2. Речевая культура			
1.	Понимает главную идею литературного произведения, поясняет свое высказывание	Понимает главную идею литературного произведения	Понимает содержание произведения
2.	Дает подробные словесные характеристики главных и второстепенных героев	Дает словесные характеристики главных и второстепенных героев	Различает главных и второстепенных героев
3.	Творчески интерпретирует единицы сюжета на основе литературного произведения	Выделяет и может охарактеризовать единицы сюжета	Затрудняется выделить единицы сюжета
4.	Умеет пересказывать произведение от разных лиц, используя языковые и интонационно-образные средства выразительности речи	В пересказе использует средства языковой выразительности (эпитеты, сравнения, образные выражения)	Пересказывает произведение с помощью педагога
3. Эмоционально-образное развитие			
1.	Творчески применяет в спектаклях и инсценировках знания о	Владеет знаниями о различных эмоциональных	Различает эмоциональные состояния и их характеристики, но

	различных эмоциональных состояниях и характере героев, использует различные средства воспитателя	состояниях и может их продемонстрировать, используя мимику, жест, позу, движение, требуется помощь выразительности	затруднятся их продемонстрировать средствами мимики, жеста, движения
4. Навыки кукловождения			
1.	Импровизирует с куклами разных систем в работе над спектаклем	Использует навыки кукловождения в работе над спектаклем	Владеет элементарными навыками кукловождения
5. Музыкальное развитие			
1.	Импровизирует под музыку разного характера, создавая выразительные пластические образы	Передает в свободных пластических движениях характер музыки	Затрудняется в создании пластических образов в соответствии с характером музыки
2.	Свободно подбирает музыкальные характеристики героев, музыкальное сопровождение к частям сюжета	Самостоятельно выбирает музыкальные характеристики героев, музыкальное сопровождение к частям сюжета из предложенных педагогом	Затрудняется выбрать музыкальную характеристику героев из предложенных педагогом
3.	Самостоятельно использует музыкальное сопровождение на ДМИ, свободно исполняет песню, танец в спектакле	С помощью педагога использует детские музыкальные инструменты, подбирает музыкальное сопровождение, исполняет песню, танец	Затрудняется в игре на детских музыкальных инструментах и подборе знакомых песен к спектаклю
6. Основы изобразительно-оформительской деятельности			
1.	Самостоятельно создает эскизы к основным действиям спектакля, эскизы персонажей и декораций с учетом	Создает эскизы декораций, персонажей и основных действий спектакля	Создает рисунки на основные действия спектакля

	материала, из которого их будут изготавливать		
2.	Проявляет фантазию в изготовлении декораций и персонажей к спектаклям для различных видов театра (кукольного, настольного, теневого, на фланелеграфе)	Создает по эскизу или словесной характеристике-инструкции декорации из различных материалов	Затрудняется в изготовлении декораций из различных материалов
7. Основы коллективной творческой деятельности			
1.	Проявляет инициативу, согласованность действий с партнерами, творческую активность на всех этапах работы над спектаклем	Проявляет инициативу и согласованность действий с партнерами в планировании коллективной деятельности	Не проявляет инициативы, пассивен на всех этапах работ

3.2 Расписание специально организованной деятельности в форме кружка

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество в месяц	Количество в год
5-6 лет	25 минут	1 раз	4	36

3.3. Список используемой литературы:

1. Г.В.Лаптева «Игры для развития эмоций и творческих способностей». Театральные занятия для детей 5-9 лет. С.-П.:2011г.
2. И.А. Лыкова «Теневой театр вчера и сегодня» С.-П.:2012г.
3. И.А.Лыкова «Театр на пальчиках» М.2012г.
4. Е.А. Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду» М.:2012г.
5. О.Г.Ярыгина «Мастерская сказок» М.:2010г.
6. А.Н.Чусовская «Сценарии театрализованных представлений и развлечений» М.:2011г.

7. Л.Е.Кыласова «Родительские собрания» Волгоград: 2010г.
8. И.Г.Сухин «800 загадок, 100 кроссвордов». М.1997г.
9. Е.В.Лаптева «1000 русских скороговорок для развития речи» М.:2012г.
10. А.Г.Совушкина «Развитие мелкой моторики (пальчиковая гимнастика).
11. Артемова Л. В. «Театрализованные игры дошкольников» М.:1983г.
12. Алянский Ю. «Азбука театра» М.:1998г.
13. Сорокина Н. Ф. «Играем в кукольный театр» М.: АРКТИ, 2002.
14. Е.В.Мигунова «театральная педагогика в детском саду». Методические рекомендации.М.:2009г.
15. Г.П.Шалаева «Большая книга правил поведения» М.:200
16. А.Г.Распопов «Какие бывают театры» Изд-во: Школьная пресса 2011г.
17. Н.Б.Улашенко «Организация театральной деятельности. Старшая группа» Издательско-торговый дом г.Волгоград 2009г.
18. Г.В.Генов «Театр для малышей» М.1968г
- 19.Программа «Театр – творчество - дети». Н. Ф. Сорокина,
Л. Г. Миланович
- 20 Театрализованные игры в детском саду. Петрова Т.И., Сергеева Е.А.,
Петрова Е.С.
21. Занятия по театрализованной деятельности в детском саду. Маханева
М.Д.
22. Театральная деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет,
Щеткин А. В.
- 23.Театрализованная деятельность дошкольников . Н.Ф. Губанова
24. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы.
Михайлова М.А.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс №1

1. Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:

Шли-шли, к Мишкиной берлоге подошли. Широко открыть рот, показать, как зевает медведь, ему осенью хочется спать. Раскрывать и закрывать рот.

1. Упражнения для губ и щек:

«Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.

1. Упражнения для языка:

- «Птенчики». Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости
- «Часики». Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Кончик языка поочередно касается то левого, то правого угла рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт. Подбородок не двигается! Тик-так, тик-так, ходят часики вот так.
- «Лягушка». Удерживание губ в улыбке, как бы беззвучно произнося звук [и]. Передние верхние и нижние зубы обнажены. Как веселые лягушки, тянем губки прямо к ушкам. Потянули - перестали. И нисколько не устали!
- «Змейка». Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.
- «Качели». Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

1. Речевая зарядка:

«Осень» Подул ветер - «У-у-у!» Листья пожелтели, задрожали - «Ф-ф-ф!» Полетели на землю - «П-п-п!» Зашуршали - «Ш-ш, Ш-ш!».

Комплекс №2

1. Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:

«Брусничка» Посмотрите, как много здесь брусники! Соберите полную ладошку брусники. Попробуйте ягоды на вкус, хорошенько прожуйте их. Имитировать жевание.

1. Упражнения для щек: «Голодный хомячок». Втянуть щеки. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

1. **Упражнения для языка:**

- «Горка» (Киска сердится). Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
- «Лопаточка». Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
- «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.

1. **Речевая зарядка:** Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

- *Мал, да удал.*
- *Два сапога - пара.*
- *Нашла коса на камень*

Комплекс №3

1. **Упражнение для жевательно- артикуляционных мышц:**

- «Стучит швейная машинка». Максимально часто открывать рот с произнесением слогов: «Ба- ба-ба-ба-ба, бы-бы-бы-бы-бы, пы-пы-пы-пы-пы».

1. **Упражнения для губ:**

«Застегивание и расстегивание молнии». Улыбнуться, крепко сомкнуть губы, удерживать их в таком положении под счет до «пяти» (*застегнули молнию*). Разомкнуть губы (*расстегнули молнию*)- Большие пуговицы, и маленькие пуговицы. Максимально округлить губы (большая пуговица, вытянуть губы узкой «трубочкой» (*маленькая пуговка*)).

1. **Упражнения для языка:**

- «Чьи зубы чище?».

Цель: Выбатывать 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!

Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.

Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

- «Шитье на разных швейных машинках». Широко открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, боковые края прижать к коренным

зубам и произносить: «Д-д-д-д-д» (шьем на электрической швейной машинке, «Т-т-т-т-т» (шьем на ручной швейной машинке).

- «Строчка». Кончик языка «иголочкой» ритмично касается верхней губы, начиная с уголка рта.

1. **Речевая зарядка:**

«Ох! Ох! Ох!» — ворчит Горох. Помидоры: «Ах! Ах! Висим мы на кустах». Лук: «Ух! Ух! Ух! Какой на мне кожух!»

Комплекс №4

1. **Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:**

«Жуем твердую морковь». Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.

1. **Упражнения для губ и щек:**

- «Щечки-яблочки». Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.
- «Спрячет сливу за щеку». Надувать попеременно то правую, то левую щеку.
- «Круглая виноградинка». Вытянуть губы вперед узкой трубочкой.
- «Банан». Улыбнуться, приподняв уголки губ вверх. Губы сомкнуты.

1. **Упражнения для языка:**

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

«Маляр» **Цель:** отработать 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 высывался изо рта.

«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.

1. **Речевая зарядка:**

«Маша и Даша в саду». Пришли девочки в сад, увидели много-много фруктов и удивились: «О-о-о-о-о-о!» Вдруг, откуда ни возьмись, выбежала собачка и залаяла: «Ав-ав-ав-ав!» (На одном выдохе, сначала тихо, затем громко.)

Комплекс №5

1. 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.

1. Упражнения для губ и щек:

«Хомячок-толстячок». Показать, какие толстые щеки у хомячка, который несет в норку запасы. Надуть обе щеки одновременно. Хомячок высыпал зерно в норке. Втянуть щеки.

1. Упражнения для языка:

«Улыбка» - Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

«Трубочка» - Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

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

«Вкусное варенье».

Цель: Выбатывать 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!

Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).

Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

1. Речевая зарядка:

Тетушка племянничка Весело встречает.

Чай ему с вареньем Тут же предлагает.

Ах, какое вкусное, Сладкое варенье,

Да и каша манная Просто объеденье -

Ням-ням-ням-ням.

Комплекс №6

1. Упражнение для жевательно-артикуляционных мышц:

«Сорвали и попробовали айву». Невкусная айва: «*Фа-фо, фы-фу!*»

1. **Упражнение для губ и щек:**

- «*Рыбки разговаривают*». Хлопать губами друг о друга (*произносится глухой звук*). Надувание щек поочередно.
- «*Заборчик*» - губы сильно растягиваются в стороны, вверх, обнажая оба ряда зубов.
- «*Улыбка*» - растягивание разомкнутых или сомкнутых губ.

1. Упражнение для языка.

- «*Горка*» - выгибать спинку языка, удерживая кончик языка за нижними зубами
- «*Лошадка*» - щелкать языком.
- «*Футбол*», («*Спрячь конфетку*»). Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
- «*Качели*»

Цель: Выбатывать 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.

- «*Колья забора острые — вот такие*». Показать «*острый*» язык. По очереди высовывать то «*широкий*», то «*узкий*» язык.

Язык «лопаткой» положи

И спокойно поддержи.

Язык «колышком» потом

Потянем тонким острием.

1. **Речевая зарядка:**

«*Вьюга*». Старая, седая, с ледяной клюкой, Вьюга ковыляет Бабой Ягой. Воет вьюга: «*З-з-з-з-з*». (*С усилением звука.*) Застонал. от вьюги: «*М-м-м-м-м-м*». (*Тихо, высоким голосом.*) Тяжело стог дубы: «*М-м-м-м-м-м*». (*Громко, низким голосом.*) Стонут берег «*М-м-м-м-м-м*». (*Тихо, высоким голосом.*) Шумят ели: «*Ш-ш-ш-ш-ш*». Стихает вьюга: «*С-с-с-с-с*».

Комплекс №10

1. **Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:**

- Игровое упражнение «Жуем твердую грушу».
- «Брусничка». Посмотрите, как много здесь брусники! Соберите полную ладошку брусники. Попробуйте ягоды на вкус, хорошенько прожуйте их. Имитировать жевание.

1. Упражнения для губ и щек:

- «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.
- «Щечки-яблочки». Ваши щечки круглые как яблочки. Надуть обе щеки.
- «Спрячем сливу за щеку». Надувать попеременно, то правую, то левую щеку.
- «Круглая виноградка». Вытянуть губы вперед узкой трубочкой.
- «Банан». Улыбнуться, приподняв уголки губ вверх. Губы сомкнуты.

1. Упражнения для языка:

Язык "лопаткой" положи

И спокойно поддержи.

Язык "колышком" потом

Потянем тонким острием.

- «Мелькает беличий хвостик». Рот открыт, губы в улыбке. Поворачивать сильно высунутый изо рта язык вправо и влево так, чтобы его кончик касался уголков рта. Челюсти и губы при этом неподвижны.
- «Горка», («Киска сердится»). Рот открыт. Кончик языка опирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
- «Пароход гудит».

Цель: Выработать 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

1. Речевая гимнастика:

- «Разговоры фруктов». Произнесение слоговых сочетаний от имени разных фруктов. Яблоко сердится на Гусеницу: "Фу-фа-фу!" Вишни просят Скворцов не клевать их: "Пта-пты-пто, пта-пту-пты".

Комплекс №11

1. Упражнения для губ и щек:

- «*Кувшины с узким и широким горлышком*». Вытягивать губы то узкой, то широкой «*трубочкой*». Самовар. Надувать обе щеки одновременно.
- «*Рыбки разговаривают*». Хлопать губами друг о друга (*произносится глухой звук*). Надувание щек поочередно.

1. Упражнения для языка:

- «*Язычок-листок прикрыл яблочка бочок*». Поднять язык вверх и закрыть верхнюю губу. Опустить вниз и закрыть нижнюю губу.
- «*Бублик*», «*Рупор*» - Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
- «*Грибок*». Рот открыт. Язык присосать к нёбу.
- «*Почистить зубы*». Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
- «*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*).

1. Речевая зарядка:

«Развитие интонационной выразительности речи»

Где мой пальчик?

Маша варежку надела.

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла -

Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь - и найдешь.

- Здравствуй, пальчик,

Как живешь?

Комплекс №12

1. Упражнения для щек и губ:

- *«Снеговики радуются снегу и морозу»*. Надуть щеки. Веселое выражение глаз.
- *«Грустные снеговики весной»*. Опустить уголки губ вниз. Передать печальный взгляд.
- *«Рот закрыт»*. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

1. **Упражнения для языка:**

- *«Зеленый дятел прощается с соловьем»*. Кончик языка лежит за нижними зубами. Произнести звукосочетания кизэй-киэй-киэй. Раскрыть рот, улыбнуться, обнажая все зубы. Удерживать губы и зубы в таком положении под счет до 5, затем закрыть рот.
- *«Клюв аиста»*. Высунуть изо рта узкий и острый язык. В случае затруднений предложить ребенку дотянуться языком до конфеты или другого предмета.
- *«Чьи зубы чище?»*.

Цель: Выбатывать 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!

Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.

Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

1. **Речевая зарядка:**

Проговаривание загадки и чистоговорки.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Больше греться не хочу.

Крышка громко зазвенела. —

Пейте чай, вода вскипела (Самовар)

Взял Валерка тарелку,

Взял Валерка поднос.

Мне Валерка тарелку

На подносе принес.

Комплекс №13

1. **Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:**

- *«Жуем твердую морковь»*. Что лежит на подносе? (*Морковь.*)

- *«Нас угостили морковкой»*. Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями. — Покажите, как грызет морковку зайка.

1. Упражнения для губ и щек

- *«Широкая труба»*. Щенок увидел вот такую широкую трубу и решил туда залезть. Зубы сомкнуть, губы вытянуть широкой трубочкой.
- *«Сытый хомячок»*. Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно. Голодный хомячок. Втянуть щеки.

3. Упражнения для языка:

- *«Кабачок, кабачок, покажи-ка свой бочок»*. Загнуть кончик языка, поднять за верхние зубы и удерживать его в таком положении под счет до 4—5.
- *«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.

- *«Барабан»*

Цель: Укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка и умение делать кончик языка напряженным.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук д: д - д - д. Сначала звук «д» произносить медленно. Постоянно убыстрять темп.

1. Речевая зарядка:

Мороз колдует.

Разыграйтесь-ка, метели!

Гнитесь ниже, сосны, ели!

Все, что есть в моем лесу,

Я засыплю, занесу!

Комплекс №14

1. Упражнения для жевательно-артикуляционных мышц:

- *«Голодные птенчики»*. Максимально широко открывать рот (*язык лежит на дне ротовой полости, кончик упирается в нижние зубы*) и произносить слоги ам-ам-ам-ам.

- «Птенчики глотают пищу». Сглатывание слюны.

1. Упражнения для губ и щек:

- «Мама-птица прогоняет от птенцов куницу». Всасывание верхней губы под нижнюю с резким выбрасыванием ее при раскрытом рте (чмоканье).
- «Дуем на горячий чай». Вытягивание губ широкой трубочкой с имитацией дутья на горячий чай.
- «Пятачок». Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

1. Упражнения для языка:

- «Гармошка». Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.

*На гармошке я играю,
Рот пошире открываю,
К нёбу язычок прижму,
Ниже челюсть отведу.*

- «Язычок ищет щелочку в заборчике». Выдвижение распластанного языка между зубами и его покусывание. (На языке должны оставаться следы от зубов.)
- «Лошадка едет тихо».

Цель: Выбатывать 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!

Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны: упражнение выполняет только язык.

Кончик языка не должен загигаться внутрь.

Кончик языка упирается в небо за верхними зубами, а не высовывается изо рта.

1. Речевая зарядка:

Под окошком - блл, блл, блл -

Индюки болтают.

Индюшачьей речи

Никто не понимает.

На качели индюки

Весело кивают.

Покататься Язычку "Блл, бллл!" - предлагают.

Комплекс №15

1. Упражнения для губ и щек:

- «*Кит-бутылконос и косатка*». Дети показывают, какие носы у бутылконоса и косатки. Чередовать движения: губы сжать и вытянуть вперед (бутылконос, губы широко раскрыть, зубы сжать (*косатка*)).
- «*Бублик*», «*Рупор*» - Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
- «*Недовольная лошадка*». Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.
- «*Рот закрыт*». Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

1. Упражнения для языка:

- «*Иголочка*», («*Стрелочка*», «*Жало*»). Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
- «*Лошадка*»

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

- «*Барабанищик*». Рот открываем широко. Кончиком языка стучим по бугоркам за верхними зубами (*альвеолам*). Получается как английский звук -д-д-д-д-д-. Барабанищик стучит то быстро, то медленно. Выполняем в течение 30 — 60 секунд.

Вот проснулся Язычок,

Выглянул в окошко.

Видит: спинку выгнула

- «*Розовая кошка*». Улыбнуться, приоткрыть рот, прижать кончик языка к нижним зубам, спинку языка выгнуть. Удерживать в таком положении на счет 5—7.

1. Речевая зарядка:

Этот маленький дружок -

Твой веселый Язычок.

Чтоб он ловким был, умелым,

Чтобы слушался тебя,

Каждый день зарядку делай

Перед зеркалом,

шутя!

Картотека дыхательной гимнастики

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и

подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

9. «Подыши одной ноздрёй».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

10. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

11. «Губы «трубкой»».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

12. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

13. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

14. «Язык «трубкой»».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

15. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

16. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

17. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

18. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

19. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

20. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например:

«Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

21. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.

Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

22. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох.

При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

23. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

24. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

25. «Светофор».

Сидя, ноги сведены вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

26. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

27. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

28. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

29. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

30. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

31. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой.

Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

32. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

33. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

34. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налёг...
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

35. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайнька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).

36. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

37. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

38. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

39. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

40. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

41. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу.

