

Психогимнастикалық жаттығулар

Мақсаты: Дыбыстарды дұрыс айта отырып, тіл, жұтқыншақ бұлшықеттерін дамыту.

Еркін отырып, қолдарыңды алға соз да бас бармағыңмен сұқ саусағыңды дайында. Саусақтарыңмен құлағыңның үстіңгі ұшын, екінші саусағыңмен құлағыңның астын ұста. “Құлақтарым бәрін естиді” деп айта отырып 10 рет бір жағын, 10 рет екінші жағын уқала. Ал, енді қолдарыңды жіберіп, алақандарыңды қағындар. Терең тыныс алып, қолыңды көтеріп, оларға қарап, деміңді шығар. Қолдарыңды төмен түсіріп “Мен демалып жатырмын!” деп айт.

1 – жаттығу.

1. Мұрынды төменнен жоғары қарай сипау. Дем шығарған кезде сұқ саусақпен мұрынның қырын соғу (5 – 6 рет)
2. Мұрынның бір жағын басып тұрып, екіншісімен 8 – 10 рет демалып, дем шығару.
3. Мұрынмен демді ішке тарту. Дем шығарған кезде «М-М-М» дыбысын айту
4. Мұрынмен еркін демді ішке алу. Демді шығарған кезде әртүрлі дыбыстарды айту: «ба – бо -бу», «Г-м-м».

2 – жаттығу.

1. «Трактор». Трактор моторының дыбысын салу. «Д-Т-Д-Т» дыбысын тез қайталау.
2. «Ату». Тирда тұрып пистолетпен атып тұрмыз деп елестету. Тілді шығарып, «К-Г-К-Г» дыбыстарын айту.
3. «Ұйықтау». Бірнеше рет есінеп керілу. (Мидың жақсы жұмыс істеуіне көмектеседі).
4. «Параход». Демді ішке алып, 1 – 2 секунд ұстап, «У-У-У» дей отырып дем шығару.

3 – жаттығу.

1. «Жылыну». Аяқты қосып, тік тұру, қол жанында. Қолды тез кеуде тұсына қайшылау, «У-Х-Х» деп айту.
2. «Бақа». Сәл отырып, екі аяқпен алға қарай секіру, дем шығарған кезде «Бак - бақ» деп айту.

3. «Орманда». Орманда адасып кеткенін елестету, демді ішке тарту, дем шығарған кезде «А-У-У» деп айту.

4. «Көңілді ара». Еркін демалу. Дем шығарған кезде «3-3-3» дыбысын созып айту.

4 – жаттығу **«Төрт құбылыс»**

Мақсаты: Есте сақтау қабілетін дамыту

Нұсқау: Балалар шеңбермен тұрады. Жүргізуші «су» - десе қолдарын алдына созады, «ауа» - дегенде жоғары көтереді, «от» - дегенде екі қолын айналдырады, «жер» - дегенде қолдарын түсіреді. Жаттығу жылдамдықпен жүргізіледі. Балалардың шатасып қалмаулары қадағаланады.

5 – жаттығу **«Көңілді шеңбер»**

Мақсаты: Есте сақтау қабілетін дамыту

Нұсқау: Балалар шеңбер жасап отырады, бір – біріне мұқият қарайды. Жүргізуші белгі берген кезде балалар көздерін жұмады. Сол кезде жүргізуші отырған балалардың бірнешеуіне әр түрлі заттарды қыстырып қояды. (Гүл, орамал, бантик, көзілдірік т.б.). Балалар көздерін ашқанда не өзгерді? – деп сұрайды. Ең зейінді балаға сыйлыққа ойыншық беруге болады.

6 – жаттығу **«Орнынды тап»**

Мақсаты: Есте сақтау қабілетін дамыту

Нұсқау: Балалар шеңберге тұрады. Әр бала өзінің жанындағы баланы есінде сақтап, қарап алуы керек. Жүргізушінің бірінші белгісі бойынша, бөлменің жан – жағына тарап кетеді. Екінші белгі бойынша шеңберге бастапқыда қай орында, кімнің қасында тұрғанын есінде сақтап, қайта шеңбер түзеді. Өз орнын тапқан балалар мадақталады, таба алмағандар ойыннан шығады.