

1. ATSIPALDAVIMO PRATIMŲ MOKYMAS

1. Atsipalaidavimo pratimai pagal E. Džeikobsoną:

Pečių juostos raumenims atpalaiduoti:

- Dešinįjį petį pakeliame prie dešinės ausies ir nuleidžiame (numetame) žemyn;
- Kairįjį petį pakeliame prie kairiosios ausies ir nuleidžiame (numetame) žemyn;
- Abu pečius pakeliam prie ausų ir nuleidžiame;

Kaklo raumenims atpalaiduoti:

- Galva nuleidžiama (numetama) žemyn ir lėtai pakeliama aukštyn. (3 – 4 k.)
- Galva krinta ant dešiniojo peties ir lėtai pakeliama aukštyn;
- Galva krinta ant kairiojo peties ir lėtai pakeliama aukštyn;

Rankų ir kojų atpalaidavimui atliekame tokius pratimus:

- Rankas pakelti aukštyn, atpalaiduoti delnus, riešus ir numesti žemyn;
- Atpalaiduotomis rankomis imituojame siūbavimą;
- Kojos paeiliui, sulenkus per kelius, keliamos aukštyn ir nuleidžiamos žemyn, po to iš lėto ištiesiamos.
- Liemenį atpalaiduojame staigiai pasilenkdami į priekį. Pečiai, rankos ir galva nuleisti žemyn, po to iš lėto atsitiesiam.

2. KVĖPAVIMO PRATIMŲ MOKYMAS

Kvėpavimo mokymas pagal A. Strelnikovą:

„Delnai“

Atsistojate tiesiai, kojos šiek tiek sulenktos per kelius, delnai nukreipti nuo savęs. Triukšmingai įkvepiame per nosį, vienu metu suspaudžiame delnu į kumščius. Tarsi pagavote orą ir užspaudėte. Ir taip 4 įkvėpimai, po kiekvieno ciklo pailsėkite 3 – 4 sekundes.

„POMPA“

Stovime susikūprinę: nugara lenkta, galva nuleista žemyn, visas kūnas atsipalaidavęs. Padėtis tokia lyg pasiruoštume pumpuoti padangą. Lenkiamės žemyn ir pačiame apatiniame taške triukšmingai įkvepiame. Grįžtame į pradinę padėtį, galvos nekeliame. Tuo metu vyksta nevalingas iškvėpimas.

„APKABINK PEČIUS“

Rankos pakeltos ir sulenktos per alkūnes prieš save. Delnai „žiūri“ žemyn. Rankas „išmeskite“ vieną prieš kitą taip, kad viena ranka apkabintų petį, o kita – pažastį. Rankų keisti negalima. Kartu su kiekvienu rankų „išmetimu“ įkvėpkite.

3. SKAIČIAVIMO PRATYBOS

Tai automatizuota kalba, kurios metu negalvojama apie kalbėjimą, skaičiai tariami sklandžiai, be užsikirtimų:

Įkvepiame ir skaičiuodami iki 5, iškvepiame. Suskaičiavus iki 5 daroma pauzė, įkvepiame ir skaičiuojama toliau.

Galima vardinti savaitės dienas, mėnesių pavadinimus, baldus, drabužius, vaisius, daržoves ir kt. „Apibendrinančias sąvokas“

Skaičiuoti į priekį ir atgal 20 ribose ir daugiau (pagal vaiko gebėjimus).

4. FONACIJOS PRATIMAI

Vaikas sėdi prieš veidrodį, ramiai nusiteikęs. Tariami balsiai tokia eilės tvarka: a, è o, ū, y, i, e. Kiekvienas balsis ištariamas pašnibždomis, tyliu balsiu, vidutiniu garsumu, garsiai. Atlikus šiuos pratimus, balsiai jungiami į junginius:

Dviejų balsių junginių tarimas:

AÈ ÈA OA ŪA YA EA

AO ÈO OÈ ŪÈ YÈ EÈ

AŪ ÈU OŪ ŪO YO EO

AY ÈY OY ŪY YŪ EŪ

Trijų balsių junginių tarimas:

AÈO ÈOA OŪA ŪYA

AÈŪ ÈOŪ OŪÈ ŪYÈ

AÈY ÈOY OŪY ŪYO

Pratimą kartoti tol, kol išmokstama sklandžiai tarti. Svarbu garsus tarti garsiai, taisyklingai, vienodu tempu. Kai išmokstama tarti trijų balsių junginius, galima toliau mokytis tarti 4, 5, 6 balsių junginių, pabrėžiant vieną pažymėtąjį balsį (aèoy, aùèye), žodžius, turinčius pirmąjį arba antrąjį kirčiuotą skiemenį (katè, sagè, sukasi, gulasi)

5. SMULKIOSIOS MOTORIKOS IR SMEGENŲ AKTYVINIMO PRATIMAI

Žibintai

1 variantas.

Pradinė padėtis. Ištiesti rankas į priekį delnais į apačią, pirštai išskėsti ir ištiesti. Sulenkti ir ištiesti abiejų rankų pirštus vienu metu, tariant atitinkamas frazes:

Žibintai užsidega. (pirštai ištiesti sulenkti)

Žibintai užgesta. (pirštai sulenkti)



2 variantas.

Paeiliui ištiesti ir sulenkti rankų pirštus skaičiuojant „1-2“. Su skaičiumi 1: dešinės rankos pirštus ištiesti, kairės - sulenkti. Su skaičiumi 2: pirštai kairės rankos - ištiesti, dešinės - sulenkti. Iš pradžių pratimą atlikti lėtai,

po to - tempą didinti. Pratimą galima atlikti skaičiuojant, po to - sakant rimuotus eilėraštkus:

Mes žibintus užsidegsim
Ir į kiemą greitai bėgsim
Štai žibintai mūsų spindi



6. PASAKYKITE, KAS ČIA NUPIEŠTA.



Kiekvieną daiktą apibūdinti, išsiaiškinti kokia jo paskirtis.

7. UŽBAIKITE SAKINIUS. PAKARTOKITE SAKINIUS.

VALDAS VALGO  . MILDA SĖDI ANT  .



TĒVAS SKALDO

. ANT GALVOS GELTONAS



ALMA VELKASI VILNONI

. ŠALI VALDO



(VALDOVAS). ANT KALVOS STAUGIA PIKTAS

8. VIENAS – DU

VIENAS



DU



VIENAS



DU



VIENAS



DU



9. PASAKYK KAS KĄ VEIKIA? PASAKYKITE PILNAIS SAKINIAIS



10. PRAKTINĖ UŽDUOTĖLĖ

Leiskite vaikui iškirpti kiaušinį, spalvotas juosteles ir suvarstyti. Įvardinkite spalvas, suskaičiuokite juosteles. Palyginkite ilga juosta- trumpa juosta, plati juosta- siaura juosta.



Ant lapo nubrėžkite vingiuotas, tiesias linijas ir bandykite kirpti.

