

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 151  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития  
воспитанников»

Адрес: Россия, Кемерово, пр. Октябрьский, 29; телефон: 8(3842) 524329;  
E-mail: mdou151-kem @ mail.ru

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете:  
протокол № 1 от 01.09.2022г.



«Утверждаю»  
заведующая МБДОУ № 151  
«Детский сад общеразвивающего вида»  
О.В.Неволесская  
приказ № 167 от 01.09.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«LOGOclub»**

**Возраст- 5-6 лет**

**Срок реализации 1 год**

Составитель:  
Учитель – логопед МБДОУ № 151  
Воронкова М.А.

Кемерово 2022 год.

## Содержание.

### 1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики детей.....	5
1.1.4. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками.....	6
1.1.5. Контроль за развитием речи.....	7

### 2. Содержательный раздел.

2.1. Учебно – тематический план.....	8
2.2. Содержание программы.....	9
2.3. Описание форм, способов, методов, средств реализации Программы.....	11
2.4. Способы и методы поддержки детской инициативы.....	12

### 3. Организационный раздел.

3.1. Материально – техническое обеспечение программы.....	14
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	14
·	
Список литературы.....	16
Приложение 1 (игровые задания).....	18
Приложение 2 (самомассаж лицевых мышц).....	22
Приложение 3 (развитие мелкой моторики рук с помощью карандаша).....	32

## 1.Целевой раздел.

### 1.1.Пояснительная записка.

Дошкольный период – важный период в становлении личности ребёнка. Без чистой и правильной речи невозможно приобрести навыки общения и учиться строить отношения с окружающим миром. При нормальном развитии овладение звуковым строем языка у дошкольников заканчивается к четырём – пяти годам, но иногда в силу ряда причин этот процесс затягивается. Мы часто наблюдаем детей, речь которых детей мало понятна окружающим, отдельные звуки не произносятся, пропускаются и заменяются другими. Очень часто речевые нарушения влекут за собой отставание в развитии ребёнка.

Данная программа составлена для детей, не вошедших в логопедическую группу, но нуждающихся в коррекции речи, что бы в подготовительной группе они чувствовали себя на равных с теми детьми, которые посещают занятия у логопеда.

Дополнительная, общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) и опробованна в течении 2-х лет в МБДОУ № 151.

Дополнительная общеразвивающая программа «LOGOclub» разработана для учащихся 5 - 6 летнего возраста и является программой социально-педагогической направленности. Программа составлена в соответствии с дидактическими принципами воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Всего 64 академических часа в год..

Программа направлена на формирование следующих компетенций:

Учебно - познавательные компетенции:

- умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

Коммуникативные компетенции:

- умение представить себя устно;

- умение выражать свои просьбы и желания.

Здоровьесберегающие компетенции: - знание и умение применять правила поведения под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, наводнения, пожара, при встрече с опасными животными, насекомыми.

**Актуальность и новизна** программы в том, что она основывается на важнейшем дидактическом принципе – развивающем обучении. В процессе воспитания и обучения осуществляется разностороннее развитие учащихся.

Именно в 5 - 6 летнем возрасте своевременное и правильное речевое развитие – необходимое условие становления личности будущего школьника. Благодаря формированию речевых навыков и способностей, у учащихся развиваются произвольные психические процессы (память, внимание, восприятие, мышление, воображение), расширяются знания об окружающем мире. В процессе реализации программы важным является решение задач нравственного и эстетического воспитания учащихся.

**Направленность дополнительной образовательной программы.** Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (детей 5 – 6 лет). Учитывая возрастные особенности данной группы детей, основной акцент в работе сделан на применении игровых методов, широкое использование наглядных средств, а также рациональную смену видов деятельности в ходе каждого занятия. В ходе проведения занятий с детьми, предусмотрено выполнение творческих заданий, систематическое повторение комплекса артикуляторной гимнастики, повторение слоговых рядов, слов, чистоговорок, заучивание стихов, составление рассказов.

### **1.1.1. Цель и задачи программы.**

#### **Цель программы:**

формирование познавательной активности, социального и личностного развития воспитанников посредством общего речевого развития.

#### **Задачи.**

##### Обучающие:

- формировать умения и навыки связной речи;
- расширять активный словарный запас;
- формировать грамматические навыки в практике речевого общения;
- вырабатывать орфоэпическую правильность речи.

##### Развивающие:

- развивать речевые способности;
- развивать произвольность психических познавательных процессов;
- активизировать эмоционально-образную сферу мышления.

##### Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, трудолюбие, ответственность и терпение;
- формировать интерес к слову и словесному творчеству;

- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать культуру речи.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

Достижение поставленной цели и решение задач осуществляется с учётом следующих принципов:

- принцип опережающего подхода, диктующий необходимость раннего выявления детей с функциональными и органическими отклонениями в развитии, с одной стороны, и разработку адекватного логопедического воздействия - с другой;

- принцип развивающего подхода (основывается на идее Л. С. Выготского о «зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что обучение должно вести за собой развитие ребёнка;

- принцип полифункционального подхода, предусматривающий одновременное решение нескольких коррекционных задач в структуре одного занятия;

- принцип сознательности и активности детей, означающий, что педагог должен предусматривать в своей работе приёмы активизации познавательных способностей детей. Перед ребёнком необходимо ставить познавательные задачи, в решении которых он опирается на собственный опыт. Этот принцип способствует более интенсивному психическому развитию дошкольников и предусматривает понимание ребёнком материала и успешное применение его в практической деятельности в дальнейшем;

- принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учёт возрастных, физиологических особенностей и характера патологического процесса. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, речевых заданий;

- принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;

- принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

### **1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики детей.**

#### **Характеристика речевого развития детей 5-7 лет с ФФНР, ФНР.**

**Фонетико-фонематическое недоразвитие речи** — это нарушение процессов формирования произношения у детей с различными речевыми расстройствами из-за дефектов восприятия и произношения фонем. Дети с ФФНР — это дети с ринолалией, дизартрией, дислалией акустико-фонематической и артикуляторно-фонематической формы. Без достаточной сформированности фонематического восприятия невозможно становление его высшей ступени — звукового анализа. Звуковой анализ — это операция мысленного разделения на составные элементы (фонемы) разных

звукокомплексов: сочетаний звуков, слогов и слов. У детей с сочетанием нарушения произношения и восприятия фонем отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся акустико-артикуляционными признаками. Уровень развития фонематического слуха детей влияет на овладение звуковым анализом.

**ФНР** - это нарушение звукопроизношения при нормальном физическом и фонематическом слухе и нормальном строении речевого аппарата. Может наблюдаться расстройство отдельного звука или нескольких звуков одновременно. Как правило, такие нарушения звукопроизношения связаны с нарушением артикуляционной моторики или ее недостаточной сформированностью. Ребенок не может правильно выполнять движения органами артикуляции, особенно языком, в результате чего звук искажается. (Моторное нарушение речи).

Все указанные отклонения в развитии речи самостоятельно не преодолеваются и не исчезают. Поэтому речевое развитие таких детей можно обеспечить только при условии использования системы коррекционных мероприятий, предусматривающих формирование речевой практики, в процессе которой происходит овладение фонематическими и лексико-грамматическими закономерностями языка, обучение речи как средству общения и обобщения.

Основной формой работы с детьми является игровая деятельность — основная форма деятельности дошкольников. Все коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные и подгрупповые), в соответствии с Рабочей программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями и ни в коей мере не дублируют школьных форм обучения.

#### **1.1.4. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками:**

- умение внимательно слушать и понимать обращенную речь;
- умение отвечать на поставленный вопрос;
- умение владеть навыком составления коротких описательных рассказов по предметным картинкам и серии сюжетных картинок;
- умение подчиняться правилам в дидактических играх (сюжетно-ролевых и настольно-печатных);
- умение относить предметы к определенной логической группе;
- умение различать понятия «живое - не живое»;
- умение различать слова, обозначающие предмет (кто? что это?); признак предмета (какой?), действие (что делает?);

- умение употреблять в речи правильную грамматическую форму слов, обозначающих предмет, признак предмета, действие;
- умение различать слова близкие и противоположные по значению;
- умение классифицировать предметы по признаку «общее» - «различное»;
- умение называть материал, из которого сделан предмет;
- знание значений некоторых общеупотребительных сочетаний и умение употреблять их в речи;
- навык правильного произношения гласных и согласных;
- владение навыком словообразования;
- умение отличать слово от предложения;
- умение распространять предложения.

### **1.1.5. Контроль за развитием речи.**

#### ***Используемые методики:***

О.Б. Иншакова Альбом для логопеда – М., Владос, 1998г.

(иллюстрированный материал для обследования устной речи детей).

О.И. Крупенчук Речевая карта для обследования ребенка дошкольного возраста – С-Пб., Литера, 2011г.

В ходе обследования изучаются следующие составляющие речевую систему **компоненты:**

1. Состояние звукопроизношения.
2. Состояние фонематических процессов.
3. Состояние навыка звукового анализа.
4. Состояние активного словаря.
5. Состояние грамматического строя речи.
6. Состояние связной речи.

Для качественного анализа особенностей развития речи и коммуникативной деятельности детей, занимающихся с логопедом, заполняются речевые карты воспитанников и применяется система оценки состояния речевого развития детей.

#### **Оценка уровня развития по трехбалльной системе:**

**3 балла** – высокий уровень (ребенок самостоятельно справляется с заданием);

**2 балла** – средний уровень (справляется с заданием при поддержке взрослого);

**1 балл** – низкий уровень (ребенок не справляется с заданием).

Индивидуальные и подгрупповые занятия - 2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	Раздел «Расширение словарного запаса»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
	Обобщающие понятия	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Живое - не живое	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Обогащение словаря признаков	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Употребление глаголов в речи	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	Раздел «Воспитание звуковой культуры речи»	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	Развитие артикуляционного аппарата	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Развитие фонематического слуха	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	Раздел «Формирование грамматического строя речи»	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
	Словообразование и сложные грамматические формы слов	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	Предложение	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	Раздел «Развитие связной речи»	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Диалогическая речь	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Монологическая речь	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	Итоговое занятие		<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>64</b>



## **2.2.Содержание дополнительной общеразвивающей программы.**

### **Раздел № 1. «Расширение словарного запаса».**

#### **Тема «Обобщающие понятия».**

Теория. Понятия: овощи, фрукты, ягоды, животные и их детеныши, птицы, насекомые, цветы, одежда, обувь, головные уборы, мебель, электрические приборы, посуда, транспорт, инструменты, профессии.

Практика. Рассматривание муляжей, игрушек и предметных картинок; называние, повторение новых слов, обозначающих обобщающие понятия; классификация понятий по определенным логическим группам. Игры «Чья мама?», «Зоопарк», «Идем в магазин», «Волшебный мешочек», «Кто больше назовет?», «Угадай, что изменилось?», «Четвертый лишний».

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

#### **Тема «Понятия «живое - не живое».**

Теория. Понятия: живое, не живое.

Практика. Наблюдение за объектом; ответы на прямые и косвенные вопросы (кто это? что это? почему?); загадки, игры с мячом: «Живое - не живое», «Кто это - что это?».

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

#### **Тема «Обогащение словаря признаков».**

Теория. Понятия: слова-признаки (прилагательные, без называния термина), слова-наоборот (антонимы, без называния термина).

Практика. Ответы на вопрос «какой?», наблюдение и распознавание признаков и свойств предметов и явлений; называние и повторение новых слов; отгадывание загадок, рассматривание картинок, подбор картинок парами по одному заданному признаку. Игры «Назови признак», «Назови похожее слово», «Скажи наоборот».

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

#### **Тема: «Употребление глаголов в речи».**

Теория. Понятия: слова-действия (глагол, без называния термина).

Практика. Ответы на вопрос «что делает?»; рассматривание и описание сюжетных картинок, игрушек, муляжей; игры «Спроси меня, и я отвечу», «Кто что делает».

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

### **Раздел № 2. «Воспитание звуковой культуры речи».**

#### **Тема «Развитие артикуляционного аппарата».**

Теория. Понятия: язык, губы, зубы, нёбо, челюсть, звуки речи.

Практика. Развитие координации артикуляционного аппарата (подвижности губ, щек, языка, челюсти). Артикуляционная гимнастика. Артикуляция гласных и согласных звуков. Рассказы со звукоподражанием, хоровые и индивидуальные повторения потешек, стихотворений с акцентированной артикуляцией заданного звука.

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

### **Тема «Развитие фонематического слуха».**

Теория. Понятия: звук, слог, слово.

Практика. Вслушивание в звучание слова, подбор предметных картинок на определенный звук. Игры «Поймай звук», «Подари словечко», «Скажи, как я», «Эхо», «Какое слово длиннее», «Доскажи словечко», загадки-«добавлялки».

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

### **Раздел № 3. «Формирование грамматического строя речи».**

#### **Тема: «Словообразование и словоизменение».**

Теория. Понятия: слово.

Практика. Словотворчество по образцу. Образование по аналогии уменьшительно-ласкательной формы существительных, существительных со значением «маленькое - большое» (знакомство со сказкой «Про братцев Ик и Ищ»), формы множественного числа существительных, обозначающих детенышей животных, употребление их в именительном и винительном падежах (лисята - лисят, медвежата - медвежат), употребление формы множественного числа родительного падежа (вилок, яблок, туфель); образование прилагательных, обозначающих материал; образование притяжательных прилагательных и сравнительной степени прилагательных; образование глаголов от звукоподражаний (игры с мячом и с игрушками); многократное повторение и закрепление новых грамматических форм слов. Употребление несклоняемых имен существительных (сказка «О замороженных словах»). Игры «Чего не стало», «Назови ласково», «Чье это слово?»

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

#### **Тема: «Предложение» .**

Теория. Понятия: предложение.

Практика. Составление предложений. Предлоги в предложении. Распространение предложений по образцу. Употребление в речи простейших видов сложносочиненных и сложноподчиненных предложений (по образцу). Игры «Кто дальше уйдет», «Украсим предложение», «Что мы видели в

магазине?»). Упражнения «Если бы я был.», «Один начинает - другой продолжает». Построение предложений путем полных ответов на вопросы (Почему мы не ходили гулять? - Мы не ходили гулять, потому что шел дождь).

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

#### **Раздел №4. «Развитие связной речи».**

##### **Тема: «Диалогическая речь».**

Теория. Понятия: диалог, общение.

Практика. Формирование диалогической речи. Ответы на вопросы, требующие констатации (что? где? какой?) и рассуждения (как? зачем? почему?). Развитие речевой активности в ролевых играх «Магазин», «Семья», «Работа».

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам, умение представить себя устно, умение выражать свои просьбы и желания.

##### **Тема: «Монологическая речь».**

Теория. Понятия: описание, рассказывание.

Практика. Рассматривание и описание предметов, игрушек, предметных картинок, называние не менее 3-х признаков. Составление рассказа-описания животных. Рассказы с опорой на предметные картинки, описание действий предмета. Описание сезонных изменений в природе. Составление коротких рассказов по сюжетным картинкам. Пересказ коротких рассказов и сказок. Рассказ на тему и продолжение по данному началу.

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

##### **Тема: Итоговое занятие.**

Итоговое занятие на проверку усвоения программы в форме игры-викторины.

Компетенции: умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам.

#### **2.3.Описание форм, способов, методов, средств в реализации программы.**

Для наиболее успешной реализации программы используются различные методы и формы работы.

В образовательном процессе используются традиционные дидактические методы и приемы обучения: словесные, наглядные, практические (игровые). С учетом возрастных психологических особенностей учащихся 5-6 лет для обеспечения мотивации к обучению данные методы и приемы используются в комплексе, что является особенностью данной программы.

Игровой деятельности, как основной в развитии личности учащегося 5-6 летнего возраста, в программе отводится особое место. Весь учебный материал подается через игру. На занятиях проводятся игры с правилами (дидактические и подвижные), сюжетно-ролевые (творческие). В игре созревает следующая ведущая деятельность – учебная, а также формируются произвольные психические процессы.

Речь учащихся развивается в ходе обобщения языковых явлений, восприятия речи взрослых и собственной речевой активности. Язык и речь – основные компоненты психологического развития, мышления, воображения, памяти, эмоций. Поэтому обучение языку и развитие речи даются в программе не только в сфере овладения языковыми навыками, но и контексте общения учащихся друг с другом и с взрослыми.

Развитие речи – это ежедневный процесс, который осуществляется в разнообразных видах деятельности (на занятиях по изобразительной деятельности, по ознакомлению с окружающим миром, музыкальных и театральных занятиях, в повседневной жизни). Но только систематическое обучение на занятиях может дать устойчивый развивающий эффект.

#### **2.4. Способы и методы поддержки детской инициативы.**

*Инициативность* является важной характеристикой воли, показывает развитие деятельности и личности, особенно на ранних этапах развития, проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель интеллекта, его развития. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка отличает содержательность интересов. Он умеет реализовать свою деятельность творчески, проявить познавательную активность. Новизна продукта детской деятельности имеет субъективное, но чрезвычайно важное значение для развития личности ребенка. Развитие творчества зависит от уровня развития творческой инициативы, произвольности деятельности и поведения, свободы деятельности, предоставляемой ребенку, а также широты его ориентировки в

окружающем мире и его осведомленности. ФГОС ДО определяет необходимость поддержки индивидуальности и инициативности детей:

- *через установление правил взаимодействия в разных ситуациях;*
- *построения вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытным сверстником, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности;*
- *уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной уверенности в собственных возможностях и способностях;*
- *использование в образовательной деятельности форм и методов работы соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).*

**В дошкольном возрасте педагогами и родителями в воспитании необходимо:**

- *создавать на занятиях положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям, спокойно корректировать проблемы.*
- *уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.*
- *поощрять разные варианты решения предложенной задачи,*
- *поддерживать стремления детей получать новую информацию о творческой жизни детского сада, города, страны (книги, видео, аудио, мероприятия) из разных источников;*
- *предоставлять право сомневаться, обращаться за разъяснениями к взрослому и другим детям.*
- *обеспечивать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей вне занятий.*
- *поощрять использования в игре предметов-заместителей.*

### 3. Организационный отдел.

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение программы.

Для занятий предусмотрен оборудованный кабинет, где учащиеся могут заниматься сидя на стульях, иногда на ковре. У них есть возможность подойти к столу с наглядными и дидактическими материалами и к доске, а также есть свободное место для игры и физкультминутки. Кабинет оснащен всем необходимым для занятий: методической литературой, наглядными пособиями, игрушками, раздаточным материалом, компьютером, аудиопроигрывателем, дидактическим материалом.

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Используется комплексный подход в выборе эффективных методов и приёмов образовательной и воспитательной работы. В зависимости от содержания занятий, степени подготовленности детей и их заинтересованности на различных стадиях образовательного процесса используются различные методы и приёмы. От правильности выбора метода или приёма зависит успешность освоения детьми разделов и тем программы.

**Словесные методы** включают в себя объяснение нового материала, беседу, инструктаж детей по работе с различным материалом. В структуре одного занятия может быть использовано несколько словесных методов: объяснение, беседа, инструктаж, анализ артикуляторных и акустических характеристик звука, звукового/слогового состава слова.

**Наглядные методы** активное использование данной группы методов во многом определено возрастными особенностями детей, занимающихся по программе. Использование наглядного материала активизирует деятельность разных анализаторов (слухового, зрительного, тактильного), это, в свою очередь, способствует более прочному закреплению новых условных связей при формировании артикуляции звуков, навыков звукового и слогового анализа и синтеза.

**Практические методы** являются основными в реализации данной образовательной программы, обеспечивая непосредственное ознакомление дошкольников с артикуляторным укладом и акустическими характеристиками звуков, умения анализировать звукобуквенные связи, овладеть навыками, лежащими в основе формирования письменной речевой деятельности в будущем.

**Репродуктивные (воспроизводящие) методы** направлены на закрепление у детей представлений и практических умений посредством включения игровых заданий и упражнений (дыхательная гимнастика, артикуляторная гимнастика).

**Частично-поисковый (эвристический) метод** основан на самостоятельной деятельности ребенка, направленной на переработку информации с целью выявления противоречий и возникающих в соответствии с ними проблем, а так же поиск путей решения этих проблем и анализ результатов. Например,

включение комбинированных заданий помогает детям научиться самостоятельно выбирать способы достижения положительного результата, основанные на гибком использовании простых и сложных форм звукового анализа, активизации словарного запаса (смысловая догадка, актуализация конкретных семантических полей).

При проведении занятий используется ситуативно-предметная наглядность, которая способствует освоению учащимися лексико-грамматическим материалом по заданным темам, так как она эмоционально окрашена, носит игровой характер, служит источником познавательного интереса. При обучении применяются различные методы и технологии развивающего обучения, личностно-ориентированный подход, компетентный подход, ИКТ, медиа технологии.

Это способствует успешной реализации интеллектуальных и творческих способностей учащихся.

## 1. Список литературы

### **Нормативно-правовые документы.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р г. Москва.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Конвенция о правах ребёнка. Принята Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989г.
5. Конституция Российской Федерации. Принята 12 декабря 1993г.
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01 июня 2012г. № 761).

### **Основной список.**

1. Алябьева Е. А. Развитие воображения и речи детей 4 -7 лет. Игровые технологии. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Головнева Н. Я. и др. 365 проверочных заданий и упражнений для подготовки к школе. - Спб.: Дельта, 2015.

### **Дополнительный список.**

1. Аромштам М. С. Азбучные сказки. Начальный курс обучению грамоте детей от пяти лет. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2005.
2. Герасимова А. С. Тесты для подготовки к школе: словарный запас, грамотная речь, память. - М.: Айрис - пресс, 2007.
3. Гербова В. В. Приобщение детей к художественной литературе. Программа и методические рекомендации. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика - Синтез, 2006.
4. Диагностика готовности ребенка к школе. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Под ред. Вераксы Н. Е. - М.: Мозаика - Синтез, 2007.
5. Елецкая О. В., Вареница Е. Ю. День за днем говорим и растем. - М.: Сфера, 2005.



6. Книга для чтения в детском саду и дома: 4-5 лет. Пособие для воспитателей детского сада и родителей / сост. В. В. Гербова и др. - М.: Издательство Оникс, 2008.
7. Книга для чтения в детском саду и дома: 5 -7 лет. Пособие для воспитателей детского сада и родителей / сост. В. В. Гербова и др. - М.: Издательство Оникс, 2008.
8. Лебедева И.Н. Развитие связной речи дошкольников. – СПб, 2009.
9. Петрова Т. И., Петрова Е. С. Игры и занятия по развитию речи дошкольников. - М.: Школьная пресса, 2006.
- 10.Тихеева Е.И. Развитие речи детей. - М.: Просвещение, 2005.
- 11.Узорова О. В., Нефедова Е. А. Пальчиковая гимнастика. - М.: АСТ «Артель», 2003.
- 12.Ушакова О. С., Гавриш Н. В. Знакомим дошкольников с литературой. - М.: Сфера, 2005.
- 13.Фалькович Т. А., Барылкина М. П. Развитие речи, подготовка к освоению письма. - М.: Вако, 2013.
- 14.Филимонова О. Ю. Развитие словаря дошкольника в играх. Пособие для логопедов, воспитателей и родителей. - С.-Пб.: «Детство - Пресс», 2007.
- 15.Шорыгина Т. А. Вежливые сказки. Этикет для малышей. - М.: Прометей; Книголюб, 2002.

#### **Интернет-ресурсы.**

1. <http://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования
2. <http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей.

## **Приложение № 1.**

### **Игровые задания для занятий.**

#### **1. Покажи картинку:**

шайка-чайка

санки-танки

розы-рожи

чёлка-тёлка

чаша-чаща

корка-койка

чёлка-щёлка

свет-цвет

рожки-ложки

почка-бочка

корка-горка

прибывает-прибывает

банка-банька

лук-люк

мышка-мишка

миска-мишка

точка-дочка.

#### **2. Игра «Что бывает таким?» (с мячом):**

а) что бывает зеленым? (синим, красным и т.д.);

б) что бывает холодным? (горячим);

в) что бывает кислым? (сладким);

г) что бывает колючим? (мягким).

#### **3. Игра «Кто как передвигается?»**

Человек ходит, ворона, лягушка, акула, змея, кузнечик, ...

#### **4. Игра «Кто как подает голос?»**

Корова мычит, лягушка, свинья, собака, кошка, ворона, кукушка, петух, утка.

## 5. Игра: «Кто чем занимается?»

Повар варит, врач, учитель, строитель, художник, продавец, фотограф, балерина, почтальон.

## 6.Игра с мячом.

Педагог загадывает обобщающее слово и кидает мяч любому ребенку. Тот, кто поймал мяч, называет один предмет из данной логической группы и бросает мяч другому игроку. Тот называет предмет из той же группы. Игра продолжается до тех пор, пока дети не перечислят большинство известных предметов из данной группы (не менее 5ти). Затем водящий называет другое обобщающее понятие.

## 7.Игра «Что лишнее?».

Найти лишний предмет в каждом ряду. Нужно указать лишний предмет и объяснить свой выбор.

## 8. «Кто мои родители?»

В зоопарке детки потеряли своих родителей. Помогите им найти родителей.

- У слонёнка кто папа? (слон)
- А мама? (слониха)

А у тигрёнка?

Волчонок — волк, волчица.

Лосенок — лосиха, лось.

Индюшонок — индюшка, индюк.

Утенок — утка, селезень.

Гусенок — гусь, гусыня.

Жеребенок — лошадь, конь.

Слоненок — слон, слониха.

Тигренок — тигр, тигрица.

Щенок — собака, пес.

Зайчонок — заяц, зайчиха.

Цыпленок — курица, петух.

Поросенок — свинья, кабан

Ягненок — овца, баран

Теленок — корова, бык

## 9. Один – много.

а) Назвать картинки по типу: лампа - лампы, заяц - .., бочка - .., обезьяна - .., дом - .., цыплёнок - ...

б) Без опоры на наглядность образовать множественное число от следующих имён существительных:

слон, журавль, глаз, окно, стул, дерево, день, лоб, ухо, медвежонок, бельчонок.

### **10. Употребление предлогов.**

Откуда мы возьмем ручку, если она в пенале? (из пенала), откуда мы возьмем ручку, если она на столе? (со стола), откуда мы возьмем ручку, если она упала под стол? (из-под стола), откуда мы достанем мяч, если он закатился под шкаф? (из-под шкафа), откуда мы возьмем тапки, если они под стулом? (из-под стула), откуда выйдет мальчик, если он стоит за креслом? (из-за кресла), откуда выедет машина, если она остановилась за углом? (из-за угла)

### **11. Проигрывание ситуаций:**

а) у одного ребенка в руках игрушка. Задание другому - попросить эту игрушку;

б) представь, что ты подошел к магазину и не можешь открыть дверь. Мимо проходит незнакомая женщина, как ты попросишь помочь тебе?

### **12. «Найди звук».**

а) Определи, в каком месте слова находится, например, звук Ш ( в начале, в середине или в конце): шторм, шило, тишь, шалаш, шишка, машина, шалун, мышь, крышка, шутка, ромашка, кошка, лягушка, шар, крыша, брошка, шуба

б) Выделение 1 -го звука в слове. Ребёнок должен ответить на вопрос, какой первый звук в словах: улица, утка, азбука, осень, ива, кран, трава, сон, дым, ветер, белка

### **13. Исправь ошибку.**

Вот козу старушка ждет  
У распахнутых ворон (ворот)  
Торт, закуски — разносол  
Ставим в праздники на стул (стол)

Чтобы суп есть и окрошку,  
Мы возьмем скорее вилку (ложку)

Раздается в роще стук -  
Долбит дятел клювом суп (сук)

Сел за ужин бригадир,  
На тарелке желтый сыч (сыр)

Чтобы вылезли листочки,  
У деревьев лопнут ветки (почки)

Нарисую школу и пейзаж,  
Заточу точилкой авторучку (карандаш)

Опят было много - на каждом пенечке,  
И на зиму их заготовили в дочке (бочке)

У косы есть хвост и рожки,  
Воду пьет коса из плошки (коза)

Вдалеке виднеется белая вершина,  
А вблизи проехала красная малина (машина)

#### **14. «Скажи наоборот».**

Молодой – (старый)

Быстрый – (медленный)

Начало – (конец)

Потолок – (пол)

Мокрый – (сухой)

Тихо – (громко)

Белый – (черный)

Широкий – (узкий)

Чистый – (грязный)

Темный – (светлый)

Ночь – (день)

Пустой – (полный)

Хорошо – (плохо)

Твердый – (мягкий)

Трусость – (храбрость)

Богатый – (бедный)

Горячий – (холодный)

Толстый – (тонкий)

Небо – (земля)

Маленький – (большой)

### 15. «Эхо» (назови последний слог).

Собирайся, детвора! Дети: ра, ра.  
Начинается игра! Ра, ра!  
Да ладошек не жалеи! Лей, лей!  
Бей в ладоши веселей! Лей, лей!  
Сколько времени сейчас? Час, час  
Сколько будет через час? Час, час!  
И неправда будет два! Два, два!  
Думай, думай голова! Ва, ва!  
Как поет в селе петух? Ух, ух!  
Да не филин, а петух? Ух, ух!  
Вы уверены, что так? Так, так!  
А на самом деле, как? Как, как!  
Вы хорошие всегда? Да, да!  
Или только иногда? Да, да!  
Не устали отвечать? Чать, чать!  
Разрешаю помолчать! ТСССССССС.

## Приложение № 2.

### Самомассаж лицевых мышц.

#### №1 Самомассаж лица «Осень».

Если дождь стучит по крышам то сильней, то тише, тише.  
Постукивание подушечками пальцев.

Землю всю листва укрыла - значит, осень наступила.

Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла.

Поглаживающие движения.

Стала желтою трава, разноцветною - листва.

Осень в гости к нам пришла сильный ветер принесла.

Спиралевидные движения.

Листья пестрые летят, осень любит листопад!

Осень в гости к нам пришла, дождь с собою принесла.

Постукивающие движения.

Мелкий дождик моросит, у деревьев грустный вид.

Осень в гости к нам пришла, птичек в стаи собрала.

Зигзагообразные движения.

«Стало холодно вокруг, вам пора лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла, в огород нас позвала.

Пощипывающие движения.

Не ленись, да поспевай, собирай—ка урожай.

#### № 2 Самомассаж лица «Озорные мишки».

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки!), оттягивать ее вперед, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперед я ушки, а потом назад.

Словно плюшевые мишки, детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для ушек нужно делать всем.

Оттяну вперед я ушки, а потом назад.

### **№ 3 Массаж носа.**

Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на обозначенные точки. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счет до 20. Делать по 1 разу.

Точка 1.

Мы подушечками пальцев в точки попадем:

Так курносому мишутке носик разомнем.

Раз, два, три - скажу, четыре

Точка 2.

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа. Нужно делать всем!

Мы подушечками пальцев в точки попадем:

Точка 3.

Так курносому мишутке носик разомнем.

Раз, два, три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Точка 4.

Нужно делать всем.

Мы подушечками пальцев в точки попадем:

Так курносому мишутке носик разомнем.

Словно плюшевые мишки, детки в ряд сидят.

### **№ 4. Самомассаж мышц головы и шеи.**

«Я хороший» - расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.

«Наденем шапочку» - и.п. тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по передней боковой поверхности шеи к яремной ямке.

### **№ 5.**

«Рисуем дорожки» - движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем яблочки» - круговые движения от середин лба к вискам.

«Дождик» - легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.



## № 6 «Паровозики».

Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, сопровождая словами: «чух – чух - чух».

## № 7.

«Рисуем брови» - провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно, начиная с указательного.

«Наденем очки» - легким движением проводить легко от виска, по краю скуловой кости к переносице, а затем по брови к вискам.

«Нарисуем усы» - движение указательными средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

## №8. Самомассаж лица «Зима» .

Смотрят дети из окна:

Поглаживающие движения.

По дорожке ледяной

В гости к ним идет зима

В белой шубке меховой.

Белая метелица

Спиралевидные движения.

По дорогам стелется,

Закружилась над землей,

Затянуло небо мглой.

За снежинками снежинки

Легкие постукивающие движения.

Тихо кружатся, летят.

Укрывает все тропинки

Покрывалом снегопад.

На ветвях развесил иней

Пощипывающие движения .

Ночью Дедушка Мороз

Он сегодня очень сильный-

Щиплет щеки, лоб и нос.

Побежим домой скорей.

Растирающие движения .

Не догонит нас Мороз!

Рукавичкой посильней

Разотрем мы щеки, нос.

Завтра снова будем мчаться                      Поглаживающие движения.

На коньках и на санях

И на лыжах с гор кататься-

Ведь зима у нас в гостях.

### **№ 9.**

«Погреем щечки» - растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

### **№10.**

Теми же двумя пальцами «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом - круги на лбу, также считая до 30. Делать по 1 разу.

На подбородке круг черчу:                      мишке я помочь хочу

Четко, быстро говорить,                      звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,                      пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж такой                      нужно делать всем!

Чтобы думали по - лучше                      озорные мишки,

Мы погладим лобики                      плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,                      пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж такой                      нужно делать всем!

### **№ 11.**

Указательным и средним пальцами рук одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 мин.

А теперь по кругу щечки                      дружно разотрем:

Так забывчивым мишуткам                      память разовьем.

Раз, два, три - скажу, четыре,                      пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для щечек                      нужно делать всем!

### **12. Самомассаж лица «Времена года».**

Если солнце жарко греет,                      Поглаживающие движения от середины лба,

Если легкий ветер веет,                      носа, верхней губы, подбородка к ушам.

Стало сухо и тепло –

Это лето пришло.

Если дождь стучит по крыше,

Постукивающие движения подушечками пальцев

Листья падают не слышно, по лбу, щекам, подбородку.

Птицам улетать пора –

Это осень к нам пришла.

Если вьюга кружит, злиться,

Круговые движения в области лба, щек, подбородка.

Всюду белый снег кружиться,

В снежных шапках все дома, -

Это к нам пришла зима.

Если тает снег и лед, Поглаживающие движения обеими ладонями сверху

Звонкий ручеек течет, вниз по боковым сторонам лица и шеи,

Распускается листва - по центральной части лица и шеи.

Это к нам пришла весна

### № 13. «Солнышко и лучики».

Массаж лицевых мышц. Ладонка – это солнышко, а пальчики – лучи.

1. Солнышко, милое, поделись своей силою!

Просыпайтесь лучики, согревайтесь, рученьки.

2. Солнышко проснулось, лобика коснулось,

Лучиками провело, и погладило.

3. Солнышко проснулось, к щечкам прикоснулось,

Лучиками провело, и погладило.

4. Солнце личико согрело, потеплело, потеплело.

Наши ручки потянулись, наши губки улыбнулись.

5. На ветвях развесил иней ночью Дедушка Мороз.

Он сегодня очень сильный, щиплет щеки, лоб и нос.

6. Побежим домой скорей, не догонит нас мороз!

Рукавичкой посильней, разотрем мы щеки, нос.

7. За снежинками снежинки тихо кружатся, летят.

Укрывает все тропинки покрывалом снегопад.

#### № 14.

«Испечем блинчики» - похлопать ладошками по щекам.

#### №15. Зигзагообразное поглаживание головы.

Дунул ветер на березку,	Легкое зигзагообразное поглаживание
Разлохматил ей прическу.	волосистой поверхности головы
Ветер очень торопился,	в направлении от макушки к ушам.
Улетел, не извинился.	

#### № 16. Самомассаж лица «Весна».

Мы весну встречаем	Поглаживающие движения.
С первыми лучами.	
Они весело бегут,	
Звонко песенку поют.	
Первые капли	Постукивающие движения.
В полдень зазвенели.	
Стал мороз весной слаб,	
Снегу жарко: кап, кап, кап.	
Шлепаем по лужам	Пошлепывающие движения.
После зимней стужи.	
Каждый год весной потом.	
Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.	
Льдинки звонкие разбились	Зигзагообразные движения.
И поплыли по реке,	
И сережки распушились	
На осине и ольхе.	
Обогрела всех весна	Спиралевидные движения.
Пробудился лес от сна.	
Все, кто спал, весной проснулись.	

Птицы с юга к нам вернулись.

Землю солнышко согрело, Поглаживающие движения.

И трава зазеленела.

День весенний стал длиннее,

Небо ярче и синее.

### **№17. Самомассаж лица.**

Здесь живет Хмурилка,

Потереть брови.

Здесь живет Дразнилка,

Потереть нос.

Здесь живет Смешилка,

Потереть уголки губ.

Здесь живет Страшилка.

Потереть щеки.

Это носик . Бибка!

Потереть крылья носа.

А где твоя улыбка?

Приподнять пальцами уголки губ.

### **№ 18.«Умыли личико».**

Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку

### **№ 19.Самомассаж лица и шеи.**

Ручки растираем и разогреваем,

Растирание ладоней.

И лицо своим теплом мы умываем, Проводят ладонями по лицу сверху вниз:

Грабельки сгребают

граблеобразные движения

Все плохие мысли.

от середины лба к вискам.

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Растирание ушных раковин

Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,

Загибание ушных

раковин, оттягивание их.

А потом уходим пальцами на щечки.

Пальцы «перебегают» на щечки.

Щечки разминаем, чтобы надувались.

Круговыми движениями разминаем щеки.

Губки разминаем,

Большой и указательный палец разминают

Чтобы улыбались.

верхнюю, а затем нижнюю губу

Мы теперь утятки – клювики потянем,      Вытягивание обеих губ вперед.  
Разомнем их мягко, не задев ногтями.

Уголками губ мы                                      Средние пальцы по очереди поднимают  
Щечки поднимаем,                                      то правый, то левый угол рта.

А потом от носа вниз к губам стекаем.

Спиралевидные движения от носа к углам рта.

Губки пожуюем мы, шарики надуем

Покусывание верхней и нижней губы, надуть щеки .

И губами вправо-влево потанцуем.

Указательные пальцы поглаживают губы.

Мы язык за губу заворачиваем,

Язык за верхней губой, стучим по нему кулачком.

Кулачком по губе поколачиваем.

За другую губу заворачиваем

Язык за нижней губой, стучим по нему кулачком.

И другим кулачком поколачиваем.

Тянем подборок и к ушам щипаем

,Щипаем подбородок от челюсти к ушам.

А потом по шейке ручками стекаем.

Поглаживание шеи всей ладонью к ключице.

### **№ 20.Самомассаж «Игра с ушками».**

Раз, два, три, четыре, пять -      будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок -                      под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнем,              и опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять -              продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,                  нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять -              продолжаем мы играть.

Из ушка к верхушке                          дорожка идет,

По этой дорожке                                  наш пальчик пройдет.

Погладим ее мы,                                  чтоб гладкой была...



11. Крупенчук О.И., Воробьева Т.А. Исправляем произношение. – СПб.: «Литера», 2010 ребенка. М., 1973.

### **Приложение № 3.**

**Упражнения для развития мелкой моторики рук с помощью карандаша.**  
(Автор Н.Черникова).

#### **1. Упражнение «Добывание огня».**

Взять карандаш, зажать его между ладонями вертикально, катать вперед-назад. Сначала выполнять это упражнение медленно, затем можно ускорить темп.

#### **2. Упражнение «Утюг».**

Положить карандаш на стол, катать попеременно правой рукой движение «вперед-назад», затем левой.

#### **3. Упражнение «Вертолёт».**

Взять карандаш, руку держать на весу, плавно вращать по часовой стрелке и против часовой стрелки тремя пальцами: указательным, большим и средним. Выполнять упражнение одной рукой, затем другой.

#### **4. Упражнение «Игра на пианино».**

Положить карандаш перед собой. Нажимать поочередно каждым пальцем руки на карандаш. Можно сначала делать лёгкие прикосновения, затем фиксировать нажим, надавливая сильнее.

#### **5. Упражнение «Юла».**

Карандаш лежит на столе. Указательным и большим пальцами крутить карандаш по центру, как юлу. Можно прокручивать по часовой стрелке и против, попробовать сделать это же большим и средним пальцами.

#### **6. Упражнение «Ладонка».**

Положить левую ладонку на стол, развести пальцы, правой рукой взять карандаш и делать массаж межпальцевой зоны, делая точечное прикосновение тыльной стороной карандаша между пальцами руки. То же самое проделать с правой рукой.

#### **7. Упражнение «Качели».**

Зажимаем карандаш между двумя пальцами и качаем влево – вправо. Выполняем поочередно двумя руками.

#### **8. Упражнение «Зайчик».**

Положить левую ладонь с широко расставленными пальцами на стол, карандаш взять в правую руку, «перескакивать» через каждый пальчик. Меняем руки, повторяем движения.

#### **9. Упражнение «Спираль».**

Держим руку на уровне груди, ладонью повернув к себе. В другой руке держим карандаш и его кончиком делаем обводящие движения вокруг каждого пальца руки, от большого к мизинцу и обратно.

#### **10. Упражнение «Лесенка».**



Карандаш держим перпендикулярно, делаем перехваты поочередно пальцами снизу вверх, затем сверху вниз.

#### **11. Упражнение «Змейка».**

Берем карандаш за верхушку тремя пальцами – щепотью. Вращаем карандаш через каждый палец свободной руки. (карандаш извивается, как змейка)

#### **12. «Алфавит».**

Держим в правой руке карандаш, на весу пишем в воздухе любую букву алфавита. Затем повторяем упражнение левой рукой.

#### **13. Упражнение «Цветок - Лотос».**

Для этого упражнения карандаш прячем в ладонях, затем раскрываем пальцы, изображаем «распустившийся цветок», повторяем несколько раз.

#### **14. Упражнение «Катание с горки».**

Положить карандаш на тыльную сторону кисти, балансировать карандаш назад - вперед, не давая упасть на стол. Сначала выполнять это упражнение медленно, а затем быстро.