**Памятка для воспитателей младшей, средней, старшей,**

**подготовительной группы детского сада**

**Артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на**

**дыхание, релаксационные упражнения.**

**МБ ДОУ «Детский сад № 21 воспитатель: Горячева Анжела Вячеславовна**

Упражнения на дыхание:

**«Надуть щеки».** Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки, приоткрыть губы, медленный выдох.

**«Ветер и листья»**. После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести звук «ф». Затем на одном выдохе произнести несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опустить руки вниз («листья опадают»).

**«Подуй на одуванчик».** Рот приоткрыт, губы в улыбке. Язык свернут в трубочку подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

**«Мышка принюхивается».**  Сделать несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

**«Аромат цветов».** Через нос сделать спокойный вдох, задержать дыхание и продолжительно выдохнуть, произнося «А-ах!»

**«Осы».** Вращение перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произнести «з-з-з-з…»

**«Подуй на пальцы».** Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Артикуляционная гимнастика:

**«Зайчик»** (для укрепления мышц губ и щек). Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, затем опять спокойно смыкаются. Движение – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**«Хоботок»** (для координации движений губ и выдоха). Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произвести длительный выдох.

**«Дятел».** Многократно побарабанить напряженным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука «д»: «д-д-д…»

**«Блинчик»** (для выработки умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии). Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет 5-10. Язык накрывает нижнюю губу, боковые края языка касаются углов рта.

**«Пароход»** (для выработки подъема спинки и корня языка, укрепления мышц языка). Длительно произносить звук «ы» («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук «ы» не переходил в «и», губы и нижняя челюсть были неподвижны. «Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка».

**«Вкусное варенье»** (для укрепления мышц языка, развития его подвижности, выработки подъема широкой передней части языка). Рот открыт, губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру неба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Нижняя челюсть неподвижна.

**«Горка»** (для вырабатывания подъема средней части спинки языка, умения быстро менять положение языка). Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижние резцы, средняя часть спинки языка приподнимается до соприкосновения с верхними резцами, затем опускается. Нижняя челюсть неподвижна.

**«Стрелок»** (для укрепления корня языка). Четкое произношение чередования звуков «к-г».

**«Пирожок»** (для укрепления мышц языка, развития умения поднимать боковые края языка). Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Боковые края широкого языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживается под счет от 1 до 5 – 10. Губы остаются неподвижными.

**«Покатай во рту конфетку» (**упражнение направлено на динамическую организацию движений кончика языка внутри рта). Рот закрыт, кончик языка упирается в щеку, делают движения языком вверх - вниз, влево – вправо, челюсть неподвижна.

**«Зевок»** (для активизации мышц зева и глотки). Позевывать, широко открывая рот и сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха.

**«Кошка умывается»** (для укрепления мышц языка, развития подвижности кончика языка). Рот открыт, губы в улыбке. Поднять и опустить широкий язык поочередно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть неподвижна.

**«Саночки»** (для развития подвижности языка, умения удерживать язык в верхнем положении с приподнятыми боковыми краями). Рот открыт, губы в улыбке, боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз. Движения вперед – назад, боковые края языка скользят по коренным зубам, нижняя челюсть неподвижна.

**«Рупор»**  (для укрепления круговой мышцы рта, развития умения округлять губы и удерживать их). Зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «о», верхние и нижние резцы видны.

**«Гармошка» (**для укрепления мышцы и растягивания подъязычной уздечки). Рот открыт, губы в улыбке, широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. Стараться открывать рот всё шире и дольше удерживать в таком положении. При открывании рта губы в улыбке и не подвижны.

Гимнастика для глаз:

**«Пчела – оса».** По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**«Маятник».** Голова зафиксирована переводим глаза слева на право.

**«Далеко – близко».** Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек., на большой палец руки, затем перевести взгляд, вдаль и смотреть 5 сек. (повторить 3 раза).

**«Тучки и солнышко».**

Солнышко с тучками в прятки играло.

(Посмотреть глазами вправо – влево, вверх – вниз.)

Солнышко тучки – летучки считало:

Черные тучки, серые тучки.

Тяжелых – две штучки,

Легких – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

(Закрыть глаза ладонями.)

Солнце на небе во всю засияло.

(Поморгать глазками.)

Релаксационные упражнения:

**«Спящий котенок».** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

**«Холодно – жарко».** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер….(повторить 2-3 раза).

**«Солнышко и тучка».** Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – вы все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из – за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). (Повторить 2-3 раза).