Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения

детский сад №16 муниципального образования город Горячий Ключ

**Методическая разработка**

**совместной деятельности с детьми**

**старшего дошкольного возраста**

**«Нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей дошкольного возраста»**

Воспитатель:

Безух Светлана Вячеславовна

город Горячий Ключ

2015

**Пояснительная записка**

В методической разработке представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей. Материал предназначен для педагогов, воспитанников и родителей ДОУ. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ребенка стороной!

Дыхательные упражнения  - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными [заболеваниями](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=E-58MnJ8fXyUoFsrgcW6YcC5ruRUkKhmdYdQlmilX-HkHeUC2xxQQ-7c8zstrMeSoJqsuqu06rPa-Xd6haLTyE584OsO6sPEjjbqQBsUujMxO8pNX34LvUWadib3HpgYJy0YyV2-63NCSBnBTKVZQaZiuGx9Di*8N4ejQFZBGcarf1tFf0aiBWluIEikoTe4hAV3uGkIL9r3FbA-dypPXw7YhrUYj5*uEmrvIg926AskpZxEe16tomibAi-kxjy90JqEn9aaJ5ImVooEkZNJ7v67I5ReBAF9yGSPb9C926ah-yDb3vRBc6J3VYGtTrlQYWmSWrzE7aDA4*P9FhjwAxsxVyxHP7Bf4ylMLgUEp6lODNQFFE7ajdFRTtIUWlNDETNyOy8EpAJD*qVMD9RAXSwRb05GQNbrQdgtnzLWTxJe*avaqJ3BcLYzqUqGqELPSg02YRR9OqBgf46GG76cDqk*QpUuJr4UJ3bYYQFYFRbswlnKN4kiNOiB9tGUJXE1n-L8z*IWjioWn0*T9yrg-XLMbaHA9fo8hUoeUuSv*gHDJG91tjtucwnHrYeM0wlO3Pe-uFd1LE*4lpyCYGbSfgPdN9AeEPCNB0jpxdq173mkWg8cIBIsNGp9JSlBXge4OdOBWlnO4Gt9p9TBLV1H1TduxyWZcg-mwRpcqw&eurl%5B%5D=E-58MqipqKmHjNSBxof44td77CY8AkWJLUyyxIxLcT7kieU5), бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная, пальчиковая и артикуляционная гимнастика прекрасно дополняют любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

**Актуальность**

**Важность дыхательной, пальчиковой и звуковой гимнастики**

Известно, что правильное дыхание помогает насытить организм человека оптимальным количеством кислорода, укрепляет его иммунную защиту и стимулирует обмен веществ, благоприятно воздействует на эндокринную систему и работу сердца. Кроме того, специальные дыхательные упражнения способствуют уравновешиванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность актов (то есть образно представляемых движений и состояний).

Доказано, что потребность организма в кислороде во многом зависит от степени мышечного напряжения, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается ток импульсов, идущих от рецепторов мышц и суставов в нервную систему.

По специальным путям нервные импульсы распространяются из дыхательного центра в кору головного мозга и существенно влияют на его тонус: вдох повышает его, а выдох понижает. Именно поэтому максимального физического усилия человеку удается достичь в момент задержки дыхания на вдохе.

Короткий вдох, растянутый или замедленный, а также небольшая задержка дыхания приводит к снижению тонуса центральной нервной системы и кровяного давления, урежению пульса. Быстрое и глубокое дыхание в течении 1-2 минуты дает головокружение; спокойное и ровное дыхание с удлиненным выдохом в течении 5 минут вызывает желание спать.

Вначале желательно научить ребенка правильному дыханию, так как оно является энергетической основой человеческой речи, а затем – дышать через нос, тем самым подготовив его к более сложным дыхательным упражнениям. Лучше, если взрослый вместе с ребенком будет выполнять упражнения: ведь они полезны не только детям, но и взрослым. Кроме того, это поможет снять некую преград между взрослым и ребенком, даст возможность почувствовать себя равным близкому человеку, что положительно повлияет на его самооценку.

Дыхательная гимнастика для дошкольников – это, прежде всего, комплекс упражнений, разработанный для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают ребенку насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность малыша.

Секрет заключается в правильном носовом дыхании. Ведь нос служит своеобразным фильтром от попадания пыли или других частиц в носоглотку при вдыхании воздуха. При попадании инородных микротел он сразу же блокирует их, обволакивая слизью. Впоследствии она засыхает, образуя корочки (малыши называют их «козявки»). Для правильного прохождения воздуха через нос используются специальные упражнения дыхательной гимнастики для дошкольников, с помощью которых акцентируется внимание малышей на глубокие носовые вдохи, а выдохи через рот. При этом в сочетании с дыхательными занятиями используются произношения тягучих гласных и шипящих согласных звуков при выдохе. Это могут быть звуки «а», «ш» «с» и другие.

Для укрепления иммунитета и помощи при выздоровлении от простудных заболеваний, бронхитов, пневмонии, а также в послереабилитационный процесс используется дыхательная гимнастика для дошкольников Стрельниковой. При этом сама певица рекомендует эту гимнастику не только детям, но и взрослым. Кроме того, дыхательная гимнастика позволяет развить голосовые связки для возможности пения.

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса).

Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

При выполнении упражнений важно следить за тем, что бы звук был ровным и находился на одной высоте в течении всего выдоха. Не нужно произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука остался не большой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2-4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

В звуке можно выразить много и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук – 0 -, то во рту появится кисловатый привкус, звук – а – дает ощущение сладости.

**Цель:** научить малыша глубоко и правильно дышать.

**Задачи:**

Образовательные:

- научить правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — осво­бождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких;  
- научить основам здорового образа жизни, укреплять иммунитет.  
Развивающие:азвитие длительного плавного ротового выдоха

- развивать речевой аппарат и координацию движений;

-активизировать работу губных мышц;

- развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движения мышц рук и позвоночника;

- развивать представления и умения поддерживать и укреплять свое здоровье с помощью различных здоровьесберегающих технологий;

Воспитательные:

- воспитывать желание укреплять иммунитет;

- воспитать потребность правильно дышать;

- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;

- воспитывать чувство коллективизма, сопереживания и взаимопомощи.

**Предполагаемый результат:**

1. Снижения уровня заболеваемости.
2. Улучшение работы артикуляционного аппарата, качества речи.
3. Активное взаимодействие с родителями воспитанников по данному направлению.
4. Умение правильно дышать носом.
5. Сформированы представления о необходимости вести здоровый образ жизни.

**Комплекс упражнений дыхательной и звуковой гимнастики**

**Звук – А –**

Исходное положение – произвольное.

Взрослый. Положим правую руку на голову, а левую – на грудь.

Глубоко вздохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а…». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибрацию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Трактор**

И. п. – произвольное

Взрослый. Представим, что мы превратились в трактор – энергично произносим «д-т, д-т», меняя громкость и долготу звуков.

В поле трактор стоит,

Трактор новенький на вид.

Вокруг него такой простор!

«Д-т, Д-т», - стучит мотор.

Ощущения. Какой ты трактор? Понравилось ли тебе быть трактором? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

**Колечко**

И. п. – произвольное.

Взрослый. Представим, что у нас во рту находится колечко.

Потрогаем его кончиком языка, а потом прижмем к небу и со звуком «л-л-л… » или «ль-ль-ль… » будим задвигать колечко как можно глубже. Теперь двигаем колечко к зубам. Колечко возле зубов? Тогда произнесем звук «о-о-о… ». Попробуем задвигать колечко, не произнося при этом ни звука, а затем закрыв рот.

Положим ладонь на горло и станем продвигать колечко быстро – быстро. Чувствуете, как напряглись мышцы?

Я с кольцом играю:

Я во рту катаю.

Быстро бегает кольцо

И поет: «Ль-ль-ль-о-о… ».

Ощущения. Какое колечко находилось у тебя во рту? Чувствовал ли ты напряжение? Где? Что ты чувствуешь сейчас?

**Дыхательная гимнастика для детей.**

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

**Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики**

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Эти упражнения дошкольники могут выполнять утром и в середине дня. В летнее время — лучше на воздухе во время прогулки.

Приведенный комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка от недугов, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ и обострений хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Комплексы необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1, 5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут.

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

1. «Наклон вперед». ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.

2. «Вырасти большой». ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.

3. «Дотянемся до пяток». ИП – Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз.

4. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

5. «Пружинка». ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

6. «Тюлень». ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

7. «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.

8. «Чистый носик». МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди в совершенстве овладевают этим процессом. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней, что уже давно доказали индийские йоги.

Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

**Картотека пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-6 лет на учебный год.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | | ***Артикуляционная гимнастика*** | |
| **Мебель**  Мебель я начну считать:  Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.  Поднимают зажатые кулачки вверх.  Кресло, стол, диван, кровать,  Полка, тумбочка, буфет,  Шкаф, комод и табурет.  Много мебели назвал -  Десять пальчиков зажал! | |  | **Чашечка**  Язычка загнем края,  Делай так же, как и я.  Язычок лежит широкий  И, как чашечка, глубокий.  *Учимся делать упражнение «Чашечка».*  *Широко открываем рот, кладем широкий*  *язык на нижнюю губу, загибаем края языка*  *«чашечкой» и медленно поднимаем ее*  *за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку*  *опустить язычок, закрыть рот,*  *расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем*  *упражнение 3—4 раза.* | **Маятник**  Язык, как маятник часов,  Качаться вновь и вновь готов.  Котенок улыбается,  Он, как и ты, старается.  *Учимся делать упражнение «Маятник».*  *Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.* |
| **Посуда**  Девочка Иринка порядок наводила.  Девочка Иринка кукле говорила:  «Салфетки должны быть в салфетнице,  Масло должно быть в масленке,  Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!» | Показывают большой палец.  Поочередно соединяют  большой палец с остальными. | |
| **Портняжки**  Привет, Николка!  Бери скорей иголку.  Будем шить Кате  Новое платье. | Руки сжаты в кулачки. На каждое слово поочередно разжимают пальцы, начиная с мизинца левой руки. | |
| ***Дыхательная гимнастика***  **«Аромат цветов».**  Встать, положить ладони себе на грудь.  Сделать медленный вдох через нос,  стараясь не поднимать плечи. Задержать  дыхание и медленно выдохнуть,  произнося: «А-а-ах!».  Повторить 3-4 раза. | |

***Октябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика***  *Удары по столу пальчиками.(Левая начинает с мизинца, правая —с большого пальца.)*  *Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.)*  *«Шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу.* | | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«ДОЖДИК»**  Раз, два, три, четыре, пять,  Вышел дождик погулять.  Шел неспешно, по привычке,  А куда ему спешить?  Вдруг читает на табличке:  «По газону не ходить!»  Дождь вздохнул тихонько:  — Ох!  И ушел.  Газон засох. | *Ритмично ударяют то ладонями, то* *кулачками по столу.*  *(Часто и ритмично бьют в ладоши.)*  *(Один хлопок.)*  *(Ритмичные хлопки по столу.)* | | **«Овощи»**  Жил на свете бегемот,  Широко открывши рот,                                    *открывать широко рот*  Он ходил в свой огород,  Улыбался во весь рот.           «*Улыбочка»*   Брал лопатку в руки             *«Лопаточка»*  И копал без скуки,  Вверх – вниз, вверх- вниз      *«Качели»*  Наклонялся наш малыш.   Вот зелёный удалец –                                      *«Трубочка»*  Это вкусный огурец,  Здесь не рыжая плутовка,  Это тонкая морковка.                                      *Втянуть щёки*   Здесь пузатый кабачок                               *щёки надуть*  Солнцу показал бочок.  Вот здесь горьки лук, чеснок,                     *плевательные движения*  Съесть он их уже не смог.   Надо овощи сажать,  Чтоб здоровым, сильным стать.                  *«Язычок силач»*  *"Трубочка"*  *с напряжением вытянуть вперед губы*  *(зубы сомкнуты).*  *"Язычок силач"*  *губы в улыбке, рот открыт, кончик*  *языка упирается в нижние зубы;*  *выгнуть язык горкой, упираясь*  *кончиком языка в нижние зубы с силой.*  *"Качели"*  *улыбнуться, открыть рот - кончик*  *языка поместить за верхние зубы,*  *за нижние зубы.* |
| **«ОВОЩИ»**  Хозяйка однажды с базара пришла,  Хозяйка с базара домой принесла  Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свеклу.  Ох!..  Вот овощи спор завели на столе —  Кто лучше, вкусней и нужней на земле,  Картошка? Капуста? Морковка?  Горох? Петрушка иль свекла?  Ох!  Хозяйка тем временем ножик взяла  И ножиком этим крошить начала  Картошку, Капусту, Морковку,  Горох, Петрушку и свеклу.  Ох!  Накрытые крышкой, в душном горшке  Кипели, кипели в крутом кипятке  Картошка, Капуста, Морковка,  Горох, Петрушка и свекла.  Ох!  И суп овощной оказался не плох! | | *(«Шагают» пальчиками по столу.)*  *(Загибают по одному паль­чику.)*  *(Хлопок.)*  *(Попеременные удары кулачками и ладонями.)*  *(Загибают пальчики.)*  *(Хлопок.)*  *(Стучат ребром ладони по столу.)*  *Загибают по одному паль­чику.)*  *(Хлопок.)*  *(Ладони складывают крест-накрест на столе.)*  *(Загибают по одному пальчику.)*  *(Хлопок.)*  *(Показывают большой палец.)* |
| ***Дыхательная гимнастика***  **«Дыхание»**  Подыши одной ноздрей,  И придет к тебе покой.  И.п. – о.с.  1 – правую ноздрю закрыть  указательным пальцем пр. руки, левой  ноздрей делать тихий, продолжительный  вдох;  2 – как только вдох окончен, открыть пр.  ноздрю, а левую закрыть указательным  пальцем лев. руки. Через правую ноздрю  делать тихий продолжительный выдох с  максимальным освобождением от воздуха  легких и подтягиванием диафрагмы  максимально вверх |

***Ноябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«ДОМИК»**  Под грибом - шалашик-домик,  Там живет веселый гномик.  Мы тихонько постучим,  В колокольчик позвоним.  Двери нам откроет гномик,  Станет звать в шалашик-домик.  В домике дощатый пол,  А на нем - дубовый стол.  Рядом - стул с высокой спинкой  На столе - тарелка с вилкой.  И блины горой стоят –  Угощенье для ребят. | | *(Ладони шалашиком)*  *(Постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*  *(«Звоним в колокольчик»)*  *(Ладони ребром прижаты друг к другу)*  *(Показываем стол)*  *(Показываем стул)*  *(Ладонь левой руки направлена*  *вверх (тарелка), правая рука (вилка): ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)* | **«МАШИНА»**  Класс! Машину я веду("Улыбка")  На электрическом ходу.("Трубочка")  Батарейки, проводочки -("Иголка")  Так и скачет через кочки ("Бульдог +  Обезьяна")  Рад машине несказанно,("Улыбка")  Не расстался с ней и в ванной.("Парус")  Кабы знать мне, что вода  Очень вредная среда.  От езды такой подводной(Надуть щёки)  Стала вдруг совсем негодной,("Лопатка")  И теперь обречена  На ручной режим она.  Е. Стеквашова  *«УЛЫБКА». Удердивать губы в улябке,*  *зубы при этом не видны.*  *«ТРУБОЧКА». Вытянуть губы вперед*  *длинной трубочкой.*  *«ИГОЛОЧКА». Открыть рот, язык*  *высунуть как можно дальше, напрячь его,*  *сделать узким и удерживать в таком*  *положении под счёт от 1 до 5-10.*  *«БУЛЬДОГ». Чуть приоткрыть рот и*  *поместить язык между верхней губой и*  *верхними зубами. Удерживать язык в*  *таком положении не менее 5 секунд.*  *«ОБЕЗЬЯНКА». Чуть приоткрыть рот*  *и поместить язык между нижней губой*  *и нижними зубами. Удерживать его в*  *таком положении не менее 5 секунд.*  *«ПАРУС». Улыбнуться, широко открыть*  *рот, поставить язык за верхние зубы так,*  *чтобы кончик языка крепко упирался в*  *зубы. Удерживать 5-10 секунд.*  *«ЛОПАТОЧКА». Улыбнуться,*  *приоткрыть рот, положить широкий*  *передний край языка на нижнюю губу.*  *Удерживать его в таком положении*  *под счёт от 1 до 5-10.* |
| **«ДОМ»**  Я хочу построить дом,  Чтоб окошко было в нём,  Чтоб у дома дверь была,  Рядом чтоб сосна росла,  Чтоб вокруг забор стоял,  Пёс ворота охранял.  Солнце было,  Дождик шёл,  И тюльпан в саду расцвёл. | *(Руки над головой "домиком")*  *(Руки перед глазами "окошко»)*  *(Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты)*  *(Пальцы растопырены, руки тянем вверх)*  *(Руки перед собой кольцом)*  *(Одна рука "пёс")*  *(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)*  *("Стряхивающие" движения)*  *(Пальцы-лепестки смотрят вверх)* | |
| ***Дыхательная гимнастика***  **«РЕГУЛИРОВЩИК»**  Верный путь он нам покажет,  Повороты все укажет.  И.п. – ноги на ширине плеч.  1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);  2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р») | | |

***Декабрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«НА ЁЛКЕ»**  Мы на елке веселились,  И плясали, и резвились,  После добрый Дед Мороз  Нам подарки преподнес.  Дал большущие пакеты,  В них же — вкусные предметы:  Конфеты в бумажках синих,  Орешки рядом с ними,  Груша, Яблоко, один  Золотистый мандарин. | | | *(Ритмичные хлопки в ладоши.)*  *(Ритмичные удары кулачками.)*  *(Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.)*  *(«Рисуют» руками большой круг.)*  *(Делают ритмичные хлопки.)*  *(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.)* | **«Зима»**  Утром заинька проснулся,  Потянулся                  *(язык тянуть вверх)*,  улыбнулся                  *(«Улыбка»)*  Про зарядку не забыл, *(«Качели»)*  Окна широко открыл.   *(открыть рот)*   Посмотрел он за окно  На земле белым-бело  Вьюга воет и метёт  *(языком по губам*  *водить)*  Ёлкам песенки поёт.    *(на выдохе У-У-У)*   Зайка чашечку достал    *(«Чашечка»)*  Чай с вареньем выпивал.*(«Вкусное*  *варенье»)*  И во двор собрался быстро  Всё лопаткой чистил чисто. *(«Лопаточка»)*   А потом он шёл гулять,  Всех животных навещать.  Там в берлоге много храпу,  Мишка спит, сосёт он лапу.   *(втягивать*  *и отпускать щёки)* |
| **«ЗИМА»**  Пришла зима,  Принесла мороз.  Пришла зима,  Замерзает нос.  Снег,  Сугробы,  Гололед.  Все на улицу — вперед!  Теплые штаны наденем, шапку, шубу, валенки.  Руки в варежках согреем  И завяжем шарфики.  Зимний месяц называй! Декабрь, Январь, Февраль. | трем ладошки друг о друга  пальцами массажируем плечи, предплечья  трем ладошки друг о друга  ладошкой массажируем кончик носа  плавные движения ладонями  кулаки стучат по коленям попеременно  ладони шоркают по коленям разнонаправлено  одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)  ладонями проводим по ногам  ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами  круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони  ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи  ладони стучат по коленям  кулак, ребро, ладонь | | | Дятел по стволу стучит,       *(«Дятел»)*  А в дупле бельчонок спит. *(«Лопаточка»)*  Навестил своих друзей  И домой бежит скорей.  *«Улыбка». Удердивать губы в улябке,*  *зубы при этом не видны.*  *«Качели».Улыбнуться, открыть*  *рот - кончик языка поместить за*  *верхние зубы, за нижние зубы.*  *«Чашечка».Улыбнуться, широко*  *открыть рот, высунуть широкий язык*  *и придать ему форму "чашечки"*  *(т.е. слегка приподнять кончик языка).*  *«Вкусное варенье». Улыбнуться, открыть*  *рот широким языком в форме "чашечки",*  *облизать верхнюю губу.*  *«Лопаточка». Улыбнуться, приоткрыть*  *рот, положить широкий передний край*  *языка на нижнюю губу. Удерживать*  *его в таком положении под счёт от 1*  *до 5-10.*  *«Дятел». Улыбнуться, открыть рот*  *кончик языка за верхними зубами*  *- "дэ-дэ-дэ...".* |
| ***Дыхательная гимнастика*** | | | |
| **«ЗИМА»**  "Греем наши ручки"  "Проверяем кончик носа"  "Сделаем носик тоненьким" "Примазываем ушки, чтоб не отклеились"  "Сдуем снежинку с ладони" | | Соединить ладони и потереть ими до нагрева  Слегка подергать кончик носа  Указательными пальцами массировать ноздри  Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами  Вдох через нос, выдох через рот | |

***Январь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«КОТЯТА»**  У кошечки нашей есть десять котят,  Сейчас все котята по парам стоят:  Два толстых,  Два ловких.  Два длинных,  Два хитрых,  Два маленьких самых  И самых красивых. | | *(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу)*  *(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу)* | **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗАЙКИ»**  Жил на свете серый зайка  Всем кричал: «Со мной играй-ка»  Утром рано просыпался,  Чисто - чисто умывался  (*Язычком облизывать*  *губы)*   Открывал на окнах шторку, (*Открыть рот)*  Делал влажную уборку.(*Во рту водить языком)*  Про зарядку не забыл,          (*«Качели»)*  Грызть морковку приступил.  (*Изобразить как*  *грызут)*   В лес отправился скорей.  Встретил много там друзей.  У пруда сидит лягушка           (*«Улыбка»)*  Села на язык ей мушка.   Вот устал колючий ёж,  Гриб нашёл, не унесёшь.       (*«Грибочек»)*  Вот хомяк спешит домой      (*Надуть щёки)*  Набил щёки он едой.   Вот олень с рогами,  Цок, цок, цок ногами.              (*«Лошадка»)*  Он спешит, бежит рысцой.  И скорей, скорей домой.  Это друг любимый – мишка  Собирает в лесу шишки.  Ест малину, сладкий мёд  Зайку в гости он завёт (*Жевательные движения,*  *облизывать губы)*  Зайка наш домой идёт,  Дома чай из чашки пьёт.    (*«Чашечка»)*  Окна двери закрывает,        (О*ткрытый рот*  *закрыть)*  И в кроватке засыпает.        (*«Лопаточка»)*  *«Качели».Улыбнуться, открыть рот – кончик*  *языка поместить за верхние зубы, за нижние*  *зубы.*  *«Улыбка». Удердивать губы в улябке, зубы*  *при этом не видны.*  *«Грибочек». Улыбнуться поцокать языком,*  *будто едешь на лошадке.*  *«Лошадка». Вытянуть губы, приоткрыть рот,*  *процокать "узким" языком*  *(как цокают копытами лошадки).*  *«Чашечка».Улыбнуться, широко открыть рот,*  *высунуть широкий язык и придать ему*  *форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять*  *кончик языка).*  *присосать широкий язык к нёбу.*  *«Лопаточка». Улыбнуться, приоткрыть рот,*  *положить широкий передний край языка*  *на нижнюю губу. Удерживать его в таком*  *положении под счёт от 1 до 5-10.* |
| **«ПИРОГ»**  Падал снег на порог.  Кот слепил себе пирог.  А пока лепил и пек,  Ручейком пирог утек.  Пирожки себе пеки  Не из снега — из муки. | *(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)*  *(Показывают, как лепят пирог)*  *(«Бегут» пальчиками обеих рук по столу)*  *(Опять показывают, как пекут пирог)* | |
| ***Дыхательная гимнастика*** | | |
| **«ВЕТЕР»**  Сильный ветер вдруг подул,  Слезки с ваших щек сдул.  И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.  1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;  2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. | | |

***Февраль***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«ТРАНСПОРТ»**  Будем пальчики сгибать -  Будем транспорт называть:  Автомобиль и вертолет,  Трамвай, метро и самолет.  Пять пальцев мы в кулак зажали,  Пять видов транспорта назвали. | | *(Сжимают и разжимают пальчики)*  *(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца)*  *(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)* | **«ЗАБОРЧИК»** Зубы ровно мы смыкаем, И заборчик получаем, А сейчас раздвинем губы – Посчитаем наши зубы.  **«ГОРКА»**  Вот так горка, что за чудо! Выгнулся язык упруго. Кончик в зубы упирается, Бока к верху устремляются.  (Кончик языка находится за нижними  зубами, спинка языка поднята) |
| **«ПОСЧИТАЕМ»**  Раз, два, три, четыре, пять -  Буду транспорт я считать.  Автобус, лодка и мопед,  Мотоцикл, велосипед,  Автомобиль и самолет,  Корабль, поезд, вертолет. | *(Сжимают и разжимают пальчики)*  *(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)* | |
| **«КНИГИ»**  Много книжек есть на свете,  Читать их очень любят дети.  Если книги мы прочтем,  То узнаем обо всем:  Про моря и океаны,  Удивительные страны.  Про животных прочитаем  И про космос мы узнаем. | *(Ладошки соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу»)*  *(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев)* | | ***Дыхательная гимнастика*** |
| **«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 заинька».  Повторить 4-6 раз:  У медведя дом большой,  А у зайки – маленький.  Мишка наш пошёл домой  Да и крошка заинька (Е Антоновой-  Чалой ). |
| **«НАША АРМИЯ»**  Аты-баты, аты-баты!  На парад идут солдаты!  Вот идут танкисты,  Потом артиллеристы,  А потом пехота -  Рота за ротой! | *(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)* | |

***Март***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«ЦВЕТЫ»**  Наши алые цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит,  Лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки,  Головой качают,  Тихо засыпают | | *(Медленно разгибать пальцы из кулаков.)*  *(Покачивать кистями рук вправо-влево, медленно сжимать пальцы в кулаки.)*  *(Покачивать кулаки вперед-назад.)* | **«ГАРМОШКА».**  На гармошке я играю, рот пошире  открываю.  К нёбу язычок прижму, ниже челюсть  отведу.  Сделать «Грибок», рот открывать и  закрывать, не отрывая язык. |
| **«ЦВЕТОК ПРОСНУЛСЯ»**  Утром рано он закрыт,  но к полудню ближе  Раскрывает лепестки,  красоту их вижу.  К вечеру цветок опять закрывает венчик.  И теперь он будет спать,  До утра как птенчик. | ***(****Кисти рук –бутоны, соединены у основания рук.)*  *(Плавно распускаются.)*  *(Закрываются затем под щеку.)*  *(Имитация сна.)* | | ***Дыхательная гимнастика***  **«ЦВЕТЫ»**  Дети стоят по кругу.  Педагог читает и  Каждый бутончик склониться бы ра  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. |
| **«МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ»**  Раз, два, три, четыре,  Мы посуду перемыли:  Чайник, чашку, ковшик, ложку  И большую поварешку.  Мы посуду перемыли.  Только чашку мы разбили,  Ковшик тоже развалился.  Нос у чайника отбился.  Ложку мы чуть-чуть сломали.  Пока маме помогали. | *(Попеременно ритмично ударяют ку­лачок об кулачок и хлопают в ладоши.)*  *(Одна ладонь скользит по другой.)*  *(Загибают пальчики, по одному, на каждое название посуды.)*  *(Одна ладонь скользит по другой.)*  *(Загибают пальчики.)* | |

***Апрель***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«ЛУНОХОД»**  Посмотрите, луноход  По Луне легко идет.  Он шагает очень важно,  В нем сидит герой отважный. | *(Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук, переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой. Повторяют четверостишие несколько раз.)* | **«СКАЗКА О ВЕСЕЛОМ ЯЗЫЧКЕ»**  Жил – был Весёлый Язычок в своём  домике. Догадайся, что это за домик:  В домике этом красные двери,  Рядом с дверями белые звери.  Любят зверюшки конфеты и плюшки.  Догадались? Этот домик – рот. Двери в  домике, то открываются, то закрываются  *(рот закрыт, открыт)*. Непоседливый  Язычок не сидит на месте. Он часто  выбегает из домика *(высунуть язык)*.  Вот он вышел погреться на солнышке,  отдохнуть на крылечке *(язык*  *«лопаточкой» на нижней губе)*. Подул  лёгкий ветерок, Язычок поёжился *(язык*  *«стрелочкой»)*, спрятался в домик и  закрыл за собой дверь *(язычок убрать,*  *рот закрыть)*. А на дворе солнце  спряталось за тучки и забарабанил по  крыше дождь *(языком стучим в зубы,*  *произносим «д – д – д – д»)*. Язычок не  скучал дома, напоил котёнка молоком.  Он лакал молочко *(водим языком по*  *верхней губу сверху вниз, рот открыт)*,  потом котёнок облизнулся *(облизать*  *верхнюю и нижнюю губки справа налево,*  *слева направо)* и сладко зевнул *(рот*  *широко открыт).* Язычок посмотрел на  часы, они тикали: «тик – так» *(рот*  *открыт, губы в улыбке, кончиком язычка*  *дотрагиваемся до уголков рта).* Котёнок  свернулся клубочком. «Пора и мне спать»,  - подумал Язычок. |
| **«КОСМОНАВТЫ»**  Космонавтом хочешь стать? Сильным быть и ловким? Нужно обладать сноровкой. Научитесь понемножку поиграть в быстрые ладошки.  Надо пару подобрать да лицом друг к другу встать.  Если чистые ладошки значит, можно начинать.  Важно строго по порядку все быстрее, без оглядки. Так в ладошки ударять! | *( Дети встают парами, кладут ладошки на ладошки друг другу, ударяют по ладошкам, кто сверху, затем меняются.)* |
| ***Дыхательная гимнастика***  **«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»**  Ты, как шарик, полети,  Сверху землю огляди.  И.п. – о.с.: одну руку положить между  ключицами и сконцентрировать внимание  на них и на плечах.  1 – поднять плечи и ключицы (вдох);  2 – опустить плечи и ключицы (выдох).  **«ВЕТЕР»**  Сильный ветер вдруг подул,  Слезки с ваших щек сдул.  И.п. – о.с. сделать полный выдох носом,  втягивая в себя живот и грудную клетку.  1 – сделать полный вдох, впячивая живот  и ребра грудной клетки;  2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить  воздух несколькими отрывистыми  выдохами. |
| **«ПОСЕВ ПШЕНИЦЫ»**  Будем сеять мы пшеницу  В землю зернышки бросать.  И не пустим мы синицу  Наши всходы пеклевать.  Кыш-кыш. | *(Пальцами делать движения - крошим крошки, пальцы в щепоть - синица, наклонять кисть клюет, махать руками –кыш-кыш.)* |

***Май***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | | ***Артикуляционная гимнастика*** |
| **«ВЕСЕЛАЯ ВСТРЕЧА»**  Здравствуй, котенок!  Здравствуй, козленок!  Здравствуй, щенок!  И здравствуй, утенок!  Здравствуй, веселый, смешной  поросенок! | *(Разгибают пальцы, начиная с мизинца, пошевеливают каждым пальцем, приветствуя животных.)* | **«ХОБОТОК».** Сомкнутые губы вытянуть  вперед.  **«ШМЕЛЬ».** Рот открыть. Язык в виде  чашечки поднять вверх, боковые края  прижать к коренным зубам. Передний  край должен быть свободен. Посередине  языка пустить воздушную струю,  подключить голос, произнося с силой:  «дзззз», «джжж».  **«КОМАРИК КУСАЕТ».** Узкий язык  максимально выдвигать вперёд и убирать  вглубь рта.  **«БАБОЧКА ЛЕТАЕТ ВОКРУГ**  **ЦВЕТКА».**  Приоткрыть рот и облизать губы языком  по кругу по часовой и против часовой  стрелки.  **«КУЗНЕЧИК».** Широко открыть рот,  улыбнуться. Кончиком узкого языка  попеременно касаться основания  (бугорков) то верхних, то нижних зубов.  **«ПЧЕЛА».** Улыбнуться, открыть широко  рот, поднять язык вверх к бугоркам  (альвеолам). Пытаться произнести  «джжж», но не отрывисто, а протяжно,  в течение 10-15 секунд. |
| **«КАКИЕ БЫВАЮТ РЫБЫ?»**  Мы в подводном мире, друг,  Рыбы плавают вокруг:  Рыба-меч, рыба-молот  и рыба-пила,  Рыба-удильщик и рыба-игла. | *(Выполняют движения руками, как будто плывут.)*  *(Делают поочередные волнообразные движения то правой, то левой ладошкой.)*  *(Поочередно сгибают пальцы, начиная с мизинца.)* |
| ***Дыхательная гимнастика***  **«КРЫЛЬЯ»**  Крылья вместо рук у нас,  Так летим – мы высший класс.  И.п. – ноги слегка расставлены.  1 – руки через стороны поднять вверх  (вдох);  2 – опустить руки вниз, произнося «вниз»  (выдох).  **«ПЧЕЛЫ»**  Мы представим, что мы пчелы,  Мы ведь в небе – новоселы.  И.п. – ноги слегка расставлены.  1 – развести руки в стороны (вдох);  2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з»  (выдох). |
| **«НАСЕКОМЫЕ»**  Дружно пальчики считаем -  Насекомых называем.  Бабочка, кузнечик, муха,  Это жук с зеленым брюхом.  Это кто же тут звенит?  Ой, сюда комар летит!  Прячьтесь! | *(Сжимают и разжимают пальцы.)*  *(Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.)*  *(Вращают мизинцем.)*  *(Прячут руки за спину.)* |