|  |  |
| --- | --- |
| **УПРАЖНЕНИЯ**  **ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ РАЗМИНКИ** | **Дыхательное упражнение «Ракета»**  Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав ды­хание.  Медленный глубокий выдох с гласным звуком, руки в такт вы­доху опускаются вниз через стороны. |
| **упражнение «Улыбка»**  согнутые в локтях руки перед грудью ла­донями вперед, губы и зубы сомкнуты.  Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно *звук И.* | **упражнение «Трубочка»**  одновременно с длительным и протяж­ным произнесением *звука У* (вытянуть губы вперед трубоч­кой) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны. |
| **Упражнение «Болтушка»**  Рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.  Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). | **Упражнение «Щелканье» («Цоканье») языком**  Прямые руки подняты верх над головой.  По команде одновременно с цоканьем языком сжимают­ся и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно, то правой, то левой руки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Игра «Хлоп — топ».**    Услышав *звук …* — хлопнуть в ладоши, *звук …* — топнуть ногой. | **«Коготки», «Ножницы»**  выполняются в тради­ционной манере с дополнительным изменением по команде положения рук:  «Вверх; в стороны; к груди; вниз; правая вверх — левая вниз; левая в сторону — правая вверх и т. п.». |
| **Упражнение «Накажем непослушный язык» 1 вариант**  пошлепывание гу­бами кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Прямые руки подняты над головой, пальцы сжима­ются в кулаки и с силой разжимаются. | **Упражнение «Качели»**    движение языка вверх-вниз. Кисти рук  при этом также движутся вверх-вниз. |
| **Упражнение «Часики»**  руки перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу.  Движение языка с одновременным движением кистей рук вправо-влево. | **Упражнение «Накажем непослушный язык»**  **2 вариант**  покусывание кон­чика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Крокодил».**  Широко раскрывать и зак­рывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт — руки вы­тянуты вперед с плотно соединенными запястьями и разве­денными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой.  При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладо­ни и сведя вместе пальцы. | **Упражнение «Геометрические фигуры».** Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты впе­ред (ладонями вперед).  Задержать дыхание.  Медленно выдохнуть со звуком О, руки при этом в такт выдоху рисуют круги.  Задержать дыхание.  Снова глубокий медленный вдох.  Задержать дыхание.  Медленно выдохнуть со звуком А, руки при этом рисуют в воздухе треугольники. |
| **Упражнение**  **«Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок»**  **«Ножницы»** — пальцы с силой разведены, **«Дощечка»** — плотно прижаты друг к другу, **«Кулачок»** — пальцы с силой сжимаются в кулаки по командам взрослого, которые подаются в быстром темпе. | **Упражнение «Воздушный шарик»**  Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх («надуваем шар»).  Задержать дыхание.  «Сдуть шарик», выдыхая воздух порциями (ХА — ХА — ХА), руки опускаются в такт выдоху рывками.  Задержать дыхание.  Снова сделать глубокий вдох , подняв руки через стороны вверх («надуть шар»).  Задержать дыхание.  Выдохнуть резко, опустив руки через стороны вниз (ХА!). |
| **Упражнение «Маляры»**  а) Круговые движения языком по губам, сопровождающи­еся синхронными круговыми движениями кистей рук.  б) То же самое с движениями языка в преддверии рта (рот закрыт).  в) По зубам (рот раскрыт). | **Упражнение «Змея».**  **Руки** согнуты в локтях, кисти охватывают **параллельные** плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо).  Рот закрыт, язык лежит свободно.  Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепо­ти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед.  Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на пле­чи, язык — «жало» также медленно расслабляется и возвра­щается на место. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Проговаривание звуковых рядов**, произнесение каж­дого звука сопровождается определенным жестом:  **звук О** — пальцы обеих рук образуют «колечки» из боль­шого и указательного пальца;  **звук А** — ладони перед грудью сложить домиком, боль­шие пальцы соприкасаются;  **звук** У — руки перед грудью, ладони плотно прижаты друг к другу;  **звук И** — руки медленно разводятся в стороны.  (Сначала упражнение выполняется с одним, затем с 2-мя, 3-мя, 4-мя звуками). | **Дыхательное упражнение «Насос».**  Руки опущены вниз вдоль туловища. Медленный вдох через нос — руки при этом скользят вдоль туловища вверх к плечам, сгибаясь в локтях.  Задержка дыхания. **Руки** согнуты в локтях, кисти рук под мышками.  Медленный выдох через рот со звуком УУУУ. Руки сколь­зят вдоль туловища вниз. |
| ***Вариант***  **Проговаривания звуковых рядов**  Угадывание гласного звука по беззвучной артикуляции, произнесение его в сопровождении соответствующих жестов (по памяти) | **Дыхательное упражнение «Веточка».**  Медленно поднимите руки вверх, сделайте при этом вдох через нос.  Потянитесь вверх к солнцу — задержите дыхание.  Медленно выдохните через рот, наклоняясь вправо, руки прямые над головой.  Задержите дыхание.  Медленный вдох через нос. Выпрямитесь.  Задержите дыхание.  Медленно выдохните через рот, наклоняясь влево.  Снова задержите дыхание. |

КОМПЛЕКСНУЮ РАЗМИНКУ желательно проводить несколь­ко раз в день как на занятиях, так и в повседневной жизни. Сначала упражнения выполняются детьми по подражанию и по инструкции, а затем уже самостоятельно (в роли веду­щих выступают все дети поочередно).

Данные упражнения направлены на развитие и совершенствования артикуляционной и тонкой моторики, общей коор­динации движений, на тренировку вестибулярного аппарата, а также для развития фонематического восприятия.

Время выполнения разминки примерно 5 минут. Внача­ле комплекс может выполняться частично с постепенным увеличением нагрузки.

**Комплекс 1**

1. **«Ракета»** (выдох со звуком А).

*2.* **«Улыбка»** — *звук И.*

1. **«Трубочка»** —*звук У* (вытянуть губы вперед трубоч­кой) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны.
2. **«Болтушка»**
3. **«Щелканье» («Цоканье») языком**.
4. **«Коготки», 7. «Ножницы»** — выполняются в тради­ционной манере с дополнительным изменением по команде положения рук:

«Вверх; в стороны; к груди; вниз; правая вверх — левая вниз; левая в сторону — правая вверх и т. п.».

8. **Игра «Хлоп — топ».** Услышав *звук И* — хлопнуть в ладоши, *звук Ы* — топнуть ногой.

**Комплекс 2**

1. **«Ракета»** (выдох со звуком О).
2. **Чередование «Улыбки» и «Трубочки»**
3. **«Накажем непослушный язык»** 1вариант
4. **«Качели»**
5. **«Болтушка»** только руки разведены в стороны.
6. **«Щелканье» («Цоканье») языком**
7. **«Коготки»**
8. **Игра «Хлоп — топ».** Услышав звук О, хлопнуть в ла­доши, на звук У — топнуть ногой.

**Комплекс 3**

1. **«Ракета» (**выдох со звуком У).

2. **Чередование «Улыбки» и «Трубочки»**

3. Широко открыть рот — руки согнуты в локтях, паль­цы разведены с силой. Закрыть рот — пальцы сжать в кулаки.

1. **«Качели»**
2. **«Болтушка»** (см. компл.1,2).
3. **«Часики»**

**7. «Накажем непослушный язык» 2вариант**

**8. Игра «Хлоп** — **топ».** Услышав **звук** А, хлопнуть в ла­доши, на **звук И** — топнуть правой ногой.

**Комплекс 4**

1.  **«Ракета».** Только выдох сильный, резкий, руки так же резко в такт выдоху опускаются вниз (выполняется это упражнение пос­ле «Ракеты» с медленным плавным выдохом).

**2. Упражнение «Крокодил».**

**3. Упражнение «Болтушка»** ( см. компл. 1, 2).

4. Чередование **«Улыбки» и «Трубочки».  
 «Улыбка»** — руки разводятся в стороны, при этом указа­тельные пальцы с большими образуют «колечки».

**«Трубочка»** — руки сгибаются в локтях, пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди.

1. **«Накажем непослушный язык» 1 и 2вариант**
2. **«Качели»**

**7. «Часики»**.

**8. Игра «Хлоп — топ»** на различение звонких-глухих согласных.Услышав слог **ПА,** хлопнуть себя по коленкам, на слог БА легко подпрыгнуть на двух ногах и мягко при­землиться на носки. (То же с другими парами БО — ПО, ПЫ - БЫ...)

**Комплекс 5**

1. Дыхательное упражнение **«Геометрические фигуры».**

2. Упражнение **«Крокодил»**

**3. «Накажем непослушный язык»** (см. компл. 2 и 3).

4. **«Ножницы»**

**5. «Коготки»** Поочередное сжимание и разжимание кулаков по команде.

1. **«Качели»**
2. **«Часики»**
3. **Игра «Топ** — **топ».** Правой ногой топнуть, когда взрослый произносит слог со звуком П**,** левой **-** со звуком Б (ПА- БА, БО — ПО...).

**Комплекс 6**

1. Дыхательное упражнение **«Ракета».**

Во время паузы на вдохе поджать одну ногу, опустить, затем поджать и постараться удержать равновесие на дру­гой ноге, а затем сделать глубокий выдох.

1. Чередование **«Улыбки» и «Трубочки»** (см. компл. 4).
2. **«Болтушка»** (см. компл. 1,2).
3. **«Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок».**
4. **«Качели»**
5. **«Накажем непослушный язык»** (см. компл. 2 и 3).
6. **«Часики»**
7. **Игра «Топ** — **топ».** Услышав слог со звуком Т, топ­нуть правой ногой, со звуком Д — левой (ТО — ДО, ДУ —ТУ...).

**Комплекс 7**

1. Дыхательное **упражнение «Воздушный шарик».**

1. **«Крокодил»**
2. **«Качели»**
3. **«Болтушка»** (см. компл. 1,2).
4. **«Часики»**
5. Чередование **«Улыбки» и «Трубочки»** (см. компл. 4).
6. **«Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок»**

**9. Упражнение «Маляры».**

**10. Игра «Топ** — **топ»** (см. комсл. 5, 6)

**Комплекс 8**

1. Дыхательное упражнение **«Воздушный шарик»**
2. **«Качели»**
3. **«Болтушка»** (см. компл. 1,2),
4. **«Часики»**
5. **«Накажем непослушный язык»** (см. компл 2 и 3).
6. **«Маляры»**
7. **Упражнение «Змея».**

8. **Проговаривание звуковых рядов**, произнесение каж­дого звука сопровождается определенным жестом:

**звук О** — пальцы обеих рук образуют «колечки» из боль­шого и указательного пальца;

**звук А** — ладони перед грудью сложить домиком, боль­шие пальцы соприкасаются;

**звук** У — руки перед грудью, ладони плотно прижаты друг к другу;

**звук И** — руки медленно разводятся в стороны.

(Сначала упражнение выполняется с одним, затем с 2-мя, 3-мя, 4-мя звуками).

**Комплекс 9**

**1. Дыхательное упражнение «Насос».**

1. **«Крокодил»**
2. **«Болтушка»**
3. **«Качели»**
4. **«Часики»**
5. **«Маляры»**
6. **«Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок»**
7. **Угадывание гласного звука по беззвучной артикуляции**, произнесение его в сопровождении соответствующих жестов(по памяти) (см. компл. 8).

**Комплекс 10**

1. Дыхательное упражнение **«Веточка»**.

1. **«Крокодил»**
2. Чередование **«Улыбки» и «Трубочки»**
3. **«Болтушка»**
4. **«Цоконье»**
5. **«Качели»**.
6. **«Часики»**.
7. **«Змея»**
8. Игра «Топ — топ». Проговаривание слоговых рядов в сопровождении соответствующих движений. Слог со звуком **Ф** — хлопнуть в ладоши, слог со звуком **В** — стукнуть пят­ками по полу, предварительно поднявшись на носки.

**Комплекс 11**

1. Дыхательное упражнение **«Веточка»**
2. **«Крокодил»**
3. Чередование **«Улыбки», «Трубочки», «Рупора».**

**«Рупор»** — зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытя­нуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложе­ны корабликом.

**«Улыбка»** — руки в это время разводятся в стороны, паль­цы поочередно образуют с большим пальцем колечки.

**«Трубочка»** — пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди,

1. **«Качели»**
2. **«Часики»**
3. **«Болтушка»** (см. компл. 1, 2).
4. **«Маляры»**
5. **«Накажем непослушный язык»** (см. компл. 2, 3).

Проговаривание слоговых рядов в сопровождении со­ответствующих движений. Слог со звуком **К**- стукнуть ку­лаком об кулак, слог со звуком **Г**- хлопнуть себя по колен­кам.