Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 25 "Рябинка"

КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ, АРТИКУЛЯЦИОННОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

(для детей 5-6 лет на учебный год)



Подготовила:

Музыкальный руководитель высшей квалификационной категории

Павлова Елена Вячеславовна

Сентябрь

Пальчиковая гимнастика

Мебель

Мебель я начну считать:	Пальцы обеих рук
Кресло, стол, диван, кровать,	поочередно
Полка, тумбочка, буфет,	зажимают в кулачки.
Шкаф, комод и табурет.	Поднимают зажатые
Много мебели назвал -	кулачки вверх.
Десять пальчиков зажал!	

Посуда

Девочка Иринка порядок наводила.	Показывают большой палец.
Девочка Иринка кукле говорила:	Поочередно соединяют большой палец с остальными.
«Салфетки должны быть в салфетнице,	
Масло должно быть в масленке,	
Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!»	

Портняжки

Привет, Николка!	Руки сжаты в кулачки. На
Бери скорей иголку.	каждое слово поочередно
Будем шить Кате	разжимают пальцы, начиная с
Новое платье.	мизинца левой руки.

Артикуляционная гимнастика

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.

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

«ДОЖДИК» *Удары по столу пальчиками.(Левая начинает с мизинца, правая —с большого пальца.)*

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.

Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.)
«Шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу.
Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу.
(Часто и ритмично бьют в ладоши.)
(Один хлопок.)
(Ритмичные хлопки по столу.)

«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.)

Артикуляционная гимнастика

«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.

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

«ДОМИК»

Под грибом - шалашик-домик, *(Ладони шалашиком)*
Там живет веселый гномик. *(Постучать кулаком одной руки о ладонь*
Мы тихонько постучим, *другой руки)*
В колокольчик позвоним. *(«Звоним в колокольчик»)*
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол, *(Ладони ребром прижаты друг к другу)*
А на нем - дубовый стол. *(Показываем стол)*
Рядом - стул с высокой спинкой *(Показываем стул)*
На столе - тарелка с вилкой. *(Ладонь левой руки направлена*
И блины горой стоят – *вверх (тарелка), правая рука (вилка):*
Угощенье для ребят. *ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

«ДОМ»

Я хочу построить дом, *(Руки над головой "домиком")*
Чтоб окошко было в нём, *(Руки перед глазами "окошко»)*
Чтоб у дома дверь была, *(Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты)*
Рядом чтоб сосна росла, *(Пальцы растопырены, руки тянем вверх)*
Чтоб вокруг забор стоял, *(Руки перед собой кольцом)*
Пёс ворота охранял. *(Одна рука "пёс")*
Солнце было, *(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)*
Дождик шёл, *("Стряхивающие" движения)*
И тюльпан в саду расцвёл. *(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»)

Артикуляционная гимнастика

«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.

Декабрь

Пальчиковая гимнастика

«НА ЁЛКЕ»

Мы на елке веселились,	*(Ритмичные хлопки в ладоши.)*
И плясали, и резвились,	*(Ритмичные удары кулачками.)*
После добрый Дед Мороз	*(Дети «шагают» средним и указательным*
Нам подарки преподнес.	*пальцами обеих рук по столу.)*
Дал большущие пакеты,	*(«Рисуют» руками большой круг.)*
В них же — вкусные предметы:	*(Делают ритмичные хлопки.)*
Конфеты в бумажках синих,	*(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с*
Орешки рядом с ними,	*большого.)*
Груша, Яблоко, один	
Золотистый мандарин.	

«ЗИМА»

Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Принесла мороз.	пальцами массажируем плечи, предплечья
Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Замерзает нос.	ладошкой массажируем кончик носа
Снег,	плавные движения ладонями
Сугробы,	кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед.	ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед!	одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем,	ладонями проводим по ногам
шапку, шубу, валенки.	ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами
Руки в варежках согреем	круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони
И завяжем шарфики.	ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
Зимний месяц называй!	ладони стучат по коленям
Декабрь, Январь,	кулак, ребро, ладонь
Февраль.	

Дыхательная гимнастика

«ЗИМА»

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

Артикуляционная гимнастика

«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)*
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...".

Январь

Пальчиковая гимнастика

«КОТЯТА»

У кошечки нашей есть десять котят, *(Ладошки складываем, пальцы прижимаем друг к другу)*
Сейчас все котята по парамстоят: *(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу)*
Два толстых,
Два ловких.
Два длинных,
Два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.

«ПИРОГ»

Падал снег на порог. *(Дети два раза медленно опускают ладони на стол.)*
Кот слепил себе пирог. *(Показывают, как лепят пирог)*
А пока лепил и пек,
Ручейком пирог утек. *(«Бегут» пальчиками обеих рук по столу)*
Пирожки себе пеки
Не из снега — из муки. *(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.

Артикуляционная гимнастика

«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, (*Открытый 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.

Февраль

Пальчиковая гимнастика

«ТРАНСПОРТ»

Будем пальчики сгибать - *(Сжимают и разжимают пальчики)*
Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолет, *(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца)*
Трамвай, метро и самолет.
Пять пальцев мы в кулак зажали, *(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)*
Пять видов транспорта назвали.

«ПОСЧИТАЕМ»

Раз, два, три, четыре, пять - *(Сжимают и разжимают пальчики)*
Буду транспорт я считать.
Автобус, лодка и мопед, *(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)*
Мотоцикл, велосипед,
Автомобиль и самолет,
Корабль, поезд, вертолет.

«КНИГИ»

Много книжек есть на свете, *(Ладошки соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу»)*
Читать их очень любят дети.
Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:
Про моря и океаны, *(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев)*
Удивительные страны.
Про животных прочитаем
И про космос мы узнаем.

«НАША АРМИЯ»

Аты-баты, аты-баты! *(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)*
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!

Артикуляционная гимнастика

«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)

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).

Март

Пальчиковая гимнастика

«ЦВЕТЫ»

Наши алые цветки — *(Медленно разгибать пальцы из кулаков.)*
распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит, — *(Покачивать кистями рук вправо-влево, медленно сжимать пальцы в кулаки.)*
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
закрывают лепестки,
Головой качают, — *(Покачивать кулаки вперед-назад.)*
Тихо засыпают

«ЦВЕТОК ПРОСНУЛСЯ»

Утром рано он закрыт, — *(Кисти рук –бутоны, соединены у основания рук.)*
но к полудню ближе
Раскрывает лепестки, — *(Плавно распускаются.)*
красоту их вижу. — *(Закрываются затем под щеку.)*
К вечеру цветок опять закрывает венчик. — *(Имитация сна.)*
И теперь он будет спать,
До утра как птенчик.

«МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ»

Раз, два, три, четыре, — *(Попеременно ритмично ударяют кулачок об кулачок и хлопают в ладоши.)*
Мы посуду перемыли: — *(Одна ладонь скользит по другой.)*
Чайник, чашку, ковшик, ложку — *(Загибают пальчики, по одному, на каждое название посуды.)*
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли. — *(Одна ладонь скользит по другой.)*
Только чашку мы разбили, — *(Загибают пальчики.)*
Ковшик тоже развалился.
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Пока маме помогали.

Артикуляционная гимнастика

«ГАРМОШКА».

На гармошке я играю, рот пошире открываю.
К нёбу язычок прижму, ниже челюсть отведу.

Сделать «Грибок», рот открывать и закрывать, не отрывая язык.

Дыхательная гимнастика

«ЦВЕТЫ»

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
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.

Апрель

Пальчиковая 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.)

«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.)

«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.)

Артикуляционная гимнастика

«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.

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.

Май

Пальчиковая гимнастика

«ВЕСЕЛАЯ ВСТРЕЧА»

Здравствуй, котенок! *(Разгибают пальцы, начиная с мизинца, пошевеливают каждым пальцем, приветствуя животных.)*
Здравствуй, козленок!
Здравствуй, щенок!
И здравствуй, утенок!
Здравствуй, веселый, смешной поросенок!

«КАКИЕ БЫВАЮТ РЫБЫ?»

Мы в подводном мире, друг, *(Выполняют движения руками, как будто плывут.)*
Рыбы плавают вокруг: *(Делают поочередные волнообразные движения то правой, то левой ладошкой.)*
Рыба-меч, рыба-молот и рыба-пила, *(Поочередно сгибают пальцы, начиная с мизинца.)*
Рыба-удильщик и рыба-игла.

«НАСЕКОМЫЕ»

Дружно пальчики считаем - *(Сжимают и разжимают пальцы.)*
Насекомых называем.
Бабочка, кузнечик, муха, *(Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.)*
Это жук с зеленым брюхом.
Это кто же тут звенит? *(Вращают мизинцем.)*
Ой, сюда комар летит!
Прячьтесь! *(Прячут руки за спину.)*

Артикуляционная гимнастика

«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.

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).