**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 зажимают в |
| Полка, тумбочка, буфет, | 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 |
| «Салфетки должны быть в салфетнице, | большой палец с остальными. |
| Масло должно быть в масленке, | |
| Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!» | |

**Портняжки**

| | |
|---|---|
| Привет, Николка! | Руки сжаты в кулачки. |
| Бери скорей иголку. | На каждое слово |
| Будем шить Кате | поочередно разжимают |
| Новое платье. | пальцы, начиная с 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*
Раз, два, три, четыре, *начинает с мизинца, правая —с большого*
пять, *пальца.)*
Вышел дождик погулять. *Беспорядочные удары по столу*
Шел неспешно, по *пальчиками обеих рук.)*
привычке, *«Шагают» средним и указательным*
А куда ему спешить? *пальчиками обеих рук по столу.*
Вдруг читает на
табличке: *Ритмично ударяют то ладонями,*
«По газону не ходить!» *токулачками по столу.*
Дождь вздохнул
тихонько: *(Часто и ритмично бьют в ладоши.)*
— Ох!
И ушел. *(Один хлопок.)*
Газон засох. *(Ритмичные хлопки по столу.)*

**«ОВОЩИ»**

Хозяйка однажды с базара пришла, *(«Шагают» пальчиками по*
Хозяйка с базара домой принесла *столу.)*
Картошку, капусту, морковку, горох, *(Загибают по одному паль-*
петрушку и свеклу. *чику.)*
Ох!.. *(Хлопок.)*
Вот овощи спор завели на столе — *(Попеременные удары*
Кто лучше, вкусней и нужней на земле, *кулачками и ладонями.)*
Картошка? Капуста? Морковка? *(Загибают пальчики.)*
Горох? Петрушка иль свекла?
Ох! *(Хлопок.)*
Хозяйка тем временем ножик взяла *(Стучат ребром ладони по*
И ножиком этим крошить начала *столу.)*
Картошку, Капусту, Морковку, *Загибают по одному паль-*
Горох, Петрушку и свеклу. *чику.)*
Ох! *(Хлопок.)*
Накрытые крышкой, в душном горшке *(Ладони складывают крест-*
Кипели, кипели в крутом кипятке *накрест на столе.)*
Картошка, Капуста, Морковка, *(Загибают по одному*
Горох, Петрушка и свекла. *пальчику.)*
Ох! *(Хлопок.)*
И суп овощной оказался не плох! *(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 *(Показываем стул)*
спинкой
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).