

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 «Мишутка» комбинированного вида**

**Картотека комплекса
пальчиковой, артикуляционной и дыхательной
гимнастики**



Составитель: Тимохова М.А.

Сентябрь (1-2 недели)

Комплекс № 1

Пальчиковая гимнастика:

«В гости»

В гости к пальчику большому
(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)

Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики — друзья,

Друг без друга им нельзя!

(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)

Артикуляционная гимнастика:

«Окошко»

широко открыть рот - "жарко"

закрыть рот - "холодно»

«Чистим зубки»

улыбнуться, открыть рот

кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы

«Месим тесто»

Улыбнуться

пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя"

покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)

Дыхательная гимнастика:

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты.

Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Сентябрь (3-4 недели)

Комплекс № 2

Пальчиковая гимнастика:

«Осенние листья»

"Раз, два, три, четыре, пять,

Будем листья собирать.

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем"

(Загибают пальчики, начиная с большого. Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого. «Шагают» по столу.)

Артикуляционная гимнастика:

«Чашечка»

улыбнуться
широко открыть рот
высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т. е. слегка приподнять кончик языка)

«Дудочка»

с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)

«Заборчик»

улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы

Дыхательная гимнастика:

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

Октябрь (1-2 недели)

Комплекс №3

Пальчиковая гимнастика:

«Фруктовая ладошка»

Этот пальчик – апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

(Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.)

Фрукт для вас и для нас.

(Показывают ладошками вокруг и на себя.)

Артикуляционная гимнастика:

«Маляр»

губы в улыбке

приоткрыть рот

кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо

«Грибочек»

улыбнуться

поцокать языком, будто едешь на лошадке

при
сосать широкий язык к нёбу

«Киска»

губы в улыбке, рот открыт
кончик языка упирается в нижние зубы
выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы.

Дыхательная гимнастика:

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

Октябрь (3-4 недели)

Комплекс №4

Пальчиковая гимнастика:

«Соберу грибы»

Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.

Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»

(Показывают удивление, разводят руки в стороны.)

Подосиновик, масленок,

Подберезовик, опенок,

Боровик, лисичка, груздь -

Не играют в прятки пусть!

Рыжики, волнушки

Найду я на опушке.

Возвращаюсь я домой,

Все грибы несу с собой.

(Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)

А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!

(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)

Артикуляционная гимнастика:

«Поймаем мышку»

губы в улыбке

приоткрыть рот

произнести "а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)

«Лошадка»

вытянуть губы

приоткрыть рот

поцокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)

«Пароход гудит»

губы в улыбке

открыть рот

с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."

Дыхательная гимнастика:

«Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.
Повторить 4-6 раз.

Ноябрь (1-2 недели)
Комплекс № 5

Пальчиковая гимнастика :

«Посуда»

Девочка Ирина порядок наводила.
(Показывают большой палец.)

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

Артикуляционная гимнастика:

«Слоник пьёт»

вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника"
"набирать водичку", слегка при этом причмокивая

«Индюки болтают»

языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл-бл..."

«Орешки»

рот закрыт
кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки
на щеках образуются твердые шарики - "орешки"

Дыхательная гимнастика:

«Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.
Повторить 4-5 раз.

«Маятник»

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.
И.п. – руки на поясе (вдох).
1 – наклон вправо (выдох);
2 – и.п. (вдох);
3 – наклон влево (выдох);
4 - и.п. (вдох).
Выдох со звуком «т-у-у-х».

Ноябрь (3-4 недели)
Комплекс №6

Пальчиковая гимнастика:

«Перелетные птицы»

Тили-тели, тили-тели -
С юга птицы прилетели!
(Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.)
Прилетел к нам скворушка -
Серенькое перышко.
Жаворонок, соловей
Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж -
(Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.)
Все вернулись, прилетели,
(Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.)
Песни звонкие запели!
(Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют»).

Артикуляционная гимнастика:

«Качели»

улыбнуться
открыть рот
кончик языка за верхние зубы
кончик языка за нижние зубы

«Часики»

улыбнуться, открыть рот
кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой

«Блинчик»

улыбнуться
приоткрыть рот
положить широкий язык на нижнюю губу

Дыхательная гимнастика:

«Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.
- Повторить 3-5 раз.

Декабрь (1-2 недели)

Комплекс № 7

Пальчиковая гимнастика:

«Мебель»

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

Артикуляционная гимнастика:

«Вкусное варенье»

улыбнуться
открыть рот
широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу

«Шарик»

надуть щеки
сдуть щеки

«Гармошка»

улыбнуться

сделать "грибочек" (т. е. присосать широкий язык к нёбу)
не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)

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.

«Добро делать для людей»

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

Декабрь (3-4 недели)

Комплекс № 8

Пальчиковая гимнастика:

«Зимние забавы»

«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А еще в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.

Съели суп, и спать легли.

(Загибают пальчики, начиная с большого. «Идут» по столу указательным и средним пальчиками. «Лепят» комочек двумя ладонями. «Крошат хлебушек» Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой. Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной. Движения воображаемой ложкой. Руки под щеку)

Артикуляционная гимнастика:

«Барабанщик»

улыбнуться

открыть рот

кончик языка за верхними зубами: "дэ-дэ-дэ..."

«Парашютик»

на кончик носа положить ватку

широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх

«Загнать мяч в ворота»

"вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)

дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)

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»)

Январь (2 неделя)

Комплекс № 9

Пальчиковая гимнастика:

« Наряжаем елку»

Раз, два, три, четыре, пять (Поочередно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого)

Будем елку наряжать.(Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны)

Мы повесим шарики, яркие фонарики, (Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарик выполняют вращательные движения ладонями вперед-назад)

Веселого Петрушку и разные игрушки: (Показывают длинный нос)

И мишку-шалунишку, (Показывают «Мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону)

И зайньку-трусишку. (Прикладывают раскрытые ладони к голове)

Артикуляционная гимнастика:

«Дед и баба»

ЖИЛИ-БЫЛИ ДЕДУШКА И БАБУШКА,

К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ (надуваем щёки),

С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ (втягиваем щёки).

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),

ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (губы тянутся вперед).

УТРОМ ПРОСНУЛИСЬ — В УЛЫБОЧКУ ГУБЫ (снова широкая улыбка).

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.

«Добро делать для людей»

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

Январь (3-4 недели)

Комплекс №10

Пальчиковая гимнастика:

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла.

Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.

(Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбка.) (Грозят пальчиком) (Медленно сближают ладони.)

(Снова изображают, как плывет рыбка.) (Делают хватательное движение обеими руками.) (Снова «плывут».)

Артикуляционная гимнастика:

«Зубки»

ЧИСТИЛИ МЫ СВОИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ (широкий язык за верхними зубами) ВПРАВО И ВЛЕВО, ВНУТРИ И СНАРУЖИ (соответствующие движения широким языком).

С НИЖНИМИ ЗУБКАМИ ТОЖЕ МЫ ДРУЖИМ (повторение этих движений языком в положении за нижними зубами).

ГУБЫ СОЖМЁМ МЫ, И РОТ ПРОПОЛОЩЕМ (поочерёдное надувание щёк — губы не пропускают воздух),

И САМОВАРОМ ПЫХТИМ, ЧТО ЕСТЬ МОЧИ (одновременное надувание обеих щёк с последующим выпуском воздуха через губы).

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 зайка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки — маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайка (Е Антоновой-Чалой).

Февраль (1-2 недели)

Комплекс № 11

Пальчиковая гимнастика:

«Зимующие птицы»

Прилетайте, птички! («зовущие» движения пальцев)

Сала дам синичке. (4 раза-«режущие» движения одной ладони по другой)

Приготовлю крошки (пальцы щепоткой — «крошим хлеб»)

Хлебушка немножко. (тереть подушечки пальцев друг о друга)

Эти крошки — голубям, (вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)

Эти крошки — воробьям. (то же — левой рукой)

Галки да вороны,

Ешьте макароны! (тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны»)

Артикуляционная гимнастика:

«Блинчики»

УТРОМ МЫ ВСТАЛИ - ПОЛОЖАТ БЛИНЫ НАМ (широкий язык лежит на нижней губе).

ДУЕМ НА БЛИНЧИК — НЕ В ЩЁКИ, НЕ МИМО (подуть на широкий язык).

БЛИНЧИК ЖУЁМ, ЗАВЕРНЁМ И ПРИКУСИМ (жуём распластаный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы),

БЛИНЧИК С ВАРЕНЬЕМ МАЛИНОВЫМ ВКУСНЫМ (облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад).

ЧАШКИ ПОСТАВИМ, ЧТОБ ЧАЮ НАЛИЛИ (широкий язык загибаем кверху чашечкой),

НА НОС ПОДУЛИ - МЫ ЧАЙ ОСТУДИЛИ (подуть с «чашечки» вверх).

ЧАЮ ПОПИЛИ — НИКТО НЕ ОБИЖЕН («чашечка» двигается вперёд-назад).

ВКУСНЫЙ БЫЛ ЗАВТРАК - МЫ ГУБКИ ОБЛИЖЕМ (кончик языка облизывает губы по кругу).

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).

Февраль (3-4 недели)

Комплекс №12

Пальчиковая гимнастика:

«Защитники отечества»

Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы.

(Растопырить пальцы на обеих руках, потом сжать их в кулак)

Два больших и крепких малых и солдат в боях бывалых.

(Приподнять два больших пальца, другие крепко прижать к столу)

Два гвардейца – храбреца! (Приподнять указательные пальцы, другие крепко прижать к столу)

Два сметливых молодца! (Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать к столу.)

Два героя безымянных, но в работе очень рьяных! (Приподнять безымянные пальцы, другие крепко прижать к столу.)

Два мизинца , коротышки – очень славные мальчишки! (Приподнять мизинцы. Хлопнуть)

Артикуляционная гимнастика:

«Барсик»

БАБУШКА ШИЛА, А БАРСИК С КАТУШКОЙ

БЕГАЛ, КАК БУДТО С ЖИВОЮ ЗВЕРЮШКОЙ (кончик языка зацепляем за нижние губы и двигаем язык вперед-назад).

БАБУШКЕ НАШЕЙ ВСЕГДА ПОМОГАЕМ:

НИТКИ В ИГОЛКИ МЫ ЕЙ ПРОДЕВАЕМ (узкий язык вытянут вперед).

БАБУШКА ШВЫ НА МАШИНКЕ СТРОЧИЛА (узкий язык двигается вперед-назад)

И НА ЗИГЗАГ ЕЁ ПЕРЕКЛЮЧИЛА (узкий язык двигается влево-вправо).

ПЕТЛИ ИГОЛКОЙ ОНА ОБМЕТАЛА (кончик языка описывает круг за губами),

ПУГОВКИ КРУГЛЫЕ ПОПРИШИВАЛА (кончик языка упирается то в одну, то в другую щеку, а палец пытается втолкнуть его в рот).

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, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Март (1-2 недели)

Комплекс № 13

Пальчиковая гимнастика:

«Наши мамы»

Много мам на белом свете,

Всех их очень любят дети!

(Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.)

Журналист и инженер,
Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель -
(Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)
Мамы разные нужны,
(Сжимают обе ладошки в «замочек».)
Мамы разные важны!
(Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)

Артикуляционная гимнастика:

«Лошадка»
ДЕДУШКА СКАЧЕТ НА ЛОШАДИ ЛОВКО (щёлкаем языком),
ЗВОНКИЕ ВЯЗНУТ НА ГЛИНЕ ПОДКОВКИ (цоканье на верхней губе).
ВОТ ЗАМЕДЛЯЕТ ЛОШАДКА ШАЖОЧКИ (медленное цоканье с натягиванием подъязычной связки),
ВОТ НА ОПУШКЕ МЫ ВИДИМ ГРИБОЧКИ (присасываем язык к нёбу и открываем рот).
ВОТ ИЗ САРАЯ ИНДЮШКА ПРИШЛА,
ВАЖНО СКАЗАЛА: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» (широкий язык ходит вперёд-назад по верхней губе; упражнение делаем с голосом). И УШЛА.

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).
«Трубочка»
За собой трубочка зовет,
Он здоровье нам дает.
И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».
1 – вдох;
2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

Март (3-4 недели)

Комплекс № 14

Пальчиковая гимнастика:

«Комнатные растения»
На окно скорее глянь:
Здесь у нас цветет герань.
А здесь красавец бальзамин,
Амариллис рядом с ним.
Фуксия, бегония -
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)
Мы все названия помним!
Раскрывают ладошку.
Мы взрыхлим цветы, польем,
(Пошевеливают опущенными вниз пальцами.)
Пусть подрастают день за днем!
(Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком»)

Артикуляционная гимнастика:

«Показать язык»

Язык наш нужно показать,
Сначала зубкам волю дать. Та-Та-Та(покусать кончик языка)
Заморились уже зубы,
Пусть язык покажут губы.
Пя-Пя-Пя
(пошлепать кончик языка).

«Лопатка»

Пусть язык наш отдыхает,
Пусть немножко подремает.

Дыхательная гимнастика:

«Радуга, обними меня»

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

Апрель (1-2 недели)

Комплекс № 15

Пальчиковая гимнастика :

«Домашние животные»

Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья? Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!
(Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших.)

Артикуляционная гимнастика:

«Часики»

Отдохнул и потянулся,
Влево, вправо повернулся,
Вот так: тик-так, тик-так.

«Почистим зубы»

Рот откройте, улыбнитесь,
Свои зубки покажите,
Чистим верхние и нижние,
Ведь они у нас не лишние.

«Гармошка»

На гармошке чтоб сыграть,
Нужно челюсть опускать,
Язычок не отрываем,
Очень здорово играем.

Дыхательная гимнастика:

«ЦВЕТЫ»

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:
Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперед 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 (3-4 недели)
Комплекс №16

Пальчиковая гимнастика:

«Труд»

Ивану-большаку - дрова рубить, (Берём правой рукой большой пальчик и слегка его потряхиваем.)

Ваське-указке - воду носить, (Слегка потряхиваем указательный пальчик)

Мишке-среднему - печку топить, (Слегка потряхиваем средний пальчик)

Гришке-сиротке - кашу варить, (Потряхиваем безымянный пальчик)

А крошке-Тимошке - песенки петь. (Слегка потряхиваем мизинчик)

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать! (Хлопаем в ладоши)

Артикуляционная гимнастика:

«Улыбка»

Наш Дениска – озорник

Тянет губки к ушкам.

- Посмотрите, - говорит,

- Я теперь - лягушка!

«Трубочка»

Кто играет на гитаре,

А Денис на дудочке,

Губы вытянул вперед

Узкой-узкой трубочкой

«Горка»

Кончик языка в зубки упирается,

Спинку выгибаем - горка получается.

Быстро- быстро с горки вниз

На санках катится Денис.

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.

«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).

Май (1-2 недели)
Комплекс № 17

Пальчиковая гимнастика:

« На лугу»

На лугу, цветов - не счесть! (разводят руки в стороны)
Васильки, ромашки есть, (загибают пальцы левой руки)
Цвета зорьки алой,
В маках покрывало.
Колокольчик голубой,
Всем качает головой,
Милая букашка, (указательным и средним пальцем правой руки делают «шагающие» движения по левой руке)
Села на ромашку.
Рады бабочки, шмели, (скрещенными ладонками изображают бабочку)
Что цветочки расцвели! (ладонями изображают распутившийся бутон)

Артикуляционная гимнастика:

«Часики»

У Дениса есть часы –
Удивительной красоты!
Ходят стрелочки по кругу
И хотят догнать друг друга.

«Вкусное варенье»

Если у Дениса плохое настроение,
Ест Дениска наш вкусное варенье.
Надо верхнюю губу вареньем намазать,
И широким язычком облизнуть все сразу.

«Качели»

Язычок – вверх и вниз –
На качели сел Денис.
Вот качели высоко,
Вот качели низко.
До чего же хорошо,
Весело Дениске!

Дыхательная гимнастика:

«Часики»

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.
И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.
1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);
2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.
И.п. – о.с.
1 – поднять руки в стороны (вдох);
2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

Май (3-4 недели)

Комплекс № 18

Пальчиковая гимнастика:

«Насекомые»

Дружно пальчики считаем -
Насекомых называем.
(Сжимают и разжимают пальцы.)
Бабочка, кузнечик, муха,
Это жук с зеленым брюхом.
(Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.)
Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!
Вращают мизинцем.
Прячьтесь!
(Прячут руки за спину.)

Артикуляционная гимнастика:

«Грибок» Наш Дениска в лес пошел,
Под сосною гриб нашел.
Подними вверх язычок-
Покажи, как рос грибок.

«Барабанщик» Недавно бабушка Анфиса
Купила барабан Денису.
И теперь он делом занят:
Громко – громко барабанит.

«Пароход гудит» Вот Денискин пароход
Смело по морю плывёт.
Не боясь крутой волны,
Весело гудит он: «Ы – Ы – Ы» .

Дыхательная гимнастика:

«Насос»
Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

«Гуси летят»
Гуси высоко летят.
На детей они глядят.
И.п. – о.с.
1 – руки поднять в стороны (вдох);
2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

Июнь (1-2 недели)

Комплекс №19

Тема: «Времена года. Лето».

Пальчиковая гимнастика:

Развитие мелкой моторики пальцев рук

Пальчиковая гимнастика «На лужайке»

На зелёной на лужайке (Дети изображают игру на балалайке)

Заиграла балалайка.

Заиграла дудочка, (Изображают игру на дудочке)

Дудочка – погудочка.

В сарафане красненьком («Плясать» пальчиками на крышке стола)

Заплясала Настенька.

Артикуляционная гимнастика:

Упражнения для щёк и губ

Чередование упражнений «Улыбка»-«Хоботок» (5раз);

Чередование упражнений: надуть щёки-втянуть щёки (5раз);

«Белочка грызёт орешки»-улыбнуться и постучать передними зубками

Упражнения для языка

«Язычок в чащобе»-протиснуть язык сквозь полусомкнутые зубы (3 раза);

Губы в улыбке. Медленно высовывая язык покусывать его по всей поверхности;

«Грибы» на длинных и коротких ножках. (По 5).

«Вкусное варенье»-облизать губы вкруговую;

«Почистить зубки»: нижние-сверху вниз, из стороны в сторону, верхние-из стороны в сторону.

«Подать состав - убрать состав

Дыхательная гимнастика:

Работа над силой голоса.

Дует летний лёгкий ветерок (тихо): «У-у-у-у». Подул сильный ветерок (громко): «У-у-у-у». (Зраза)

Заблудились мы в лесу, закричали мы: «Ау!» (громко-тихо);

Летние листочки на веточках висят, осенние листочки с нами говорят: «А-о-у-и», «О-у-и-а», «У-и-а-о», «И-а-о-у».

«Самолет»

Полетим на самолете,

Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Июнь (3-4 недели)

Комплекс № 20

Тема: «Откуда хлеб пришёл?»

Пальчиковая гимнастика:

Развитие мелкой моторики

Упражнение «Каша»

Каша в поле росла, (Дети подняли руки, шевелят пальчиками.)

К нам в тарелку пришла. («Идут» пальчиками по столу.)

Всех друзей угостим, (В правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки.) по тарелке дадим.

Птичке-невеличке, (Загибают по одному пальчику на обеих руках.)

Зайцу и лисичке,

Кошке и матрёшке.

Всем дадим по ложке! (Разжимают кулачки.)

Артикуляционная гимнастика:

Упражнения для щёк и губ

«Хомячок-толстячок». Показать, какие толстые щёчки у хомячка, который несёт в норку запасы зерна. (Надуть обе щеки). Хомячок высыпал зерно в норке. (Втянуть обе щеки.)

«Спрятать зёрнышки попеременно то за левую, то за правую щеки». (Надувать попеременно то левую, то правую щеки.)

чередование упражнений «Оскал» - «Рупор» (бублик).

Упражнения для языка

Чередование упражнений «Лопатка» - «Колышек» - «Чашечка» (каждое положение языка удерживать под счёт от 1 до 10, выполнять 3 раза)

«Качели» (тянуться языком к носу и подбородку по 5 раз).

«Паровоз» (3 раза выкатить состав).

Дыхательная гимнастика:

Развитие физиологического дыхания

Вдыхаем аромат пшеничного хлеба, затем ржаного. (Вдох носом, пауза, под счёт «раз», «два», «три» выдох ртом.)

«Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову.

Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

Июль (1-2 недели)

Комплекс № 21

Тема: «Речные рыбы»

Пальчиковая гимнастика:

«Рыбка».

Рыбка плавает в водице, (Сложенными вместе ладонями дети изобразят рыбку.)
Рыбке весело играть. (Жест: пальчики раздвинуты, как плавники.)
Рыбка, рыбка, озорница. (Грозят пальчиком.)
Мы хотим тебя поймать. (Медленно сближают ладони.)
Рыбка спинку изогнула, (Снова изображают, как плавает рыбка.)
Крошку хлебную взяла. (Делают хватательное движение обеими руками.)
Рыбка хвостиком махнула, (Снова «плывут».)
Рыбка быстро уплыла.

Артикуляционная гимнастика.

«Лошадка» - медленно, 10 раз.
«Грибочек» - 5 раз под счёт от 1 до 5-10.
«Гармошка» - 10 раскрытий рта.
Чередование упражнений «Блинчик» - «Блинчик с вареньем» - 5 раз.
«Барабанчик». Поднять кончик языка за верхние зубы к альвеолам и произносить: «Тдд - тдд - тдд».

Дыхательная гимнастика:

Развитие речевого дыхания и голоса.

Прокололась шина у машины. Произнесение звука ш-ш-ш.
Насос. Произнесение звука с-с-с.
Машины едут по мокрой мостовой. Произнесение слогов: «Ша-шу-ши-шо».
Гудит поезд. Произнесение слога ту на одном выдохе: «Ту-ту-ту-ту».
Сигнал машины. Произнесение слога на одном выдохе: «Би-би-би-би».

«Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение.
Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

Июль (3-4 недели)

Комплекс № 22

Тема: «Животные жарких стран»

Пальчиковая гимнастика:

Развитие мелкой моторики

Верблюд. Сжать кулачки и соединить их на сгибе пальцев.
Вот верблюд – живое чудо.
Два горба есть у верблюда.

С. Маршак

Крокодил. Раскрывать и закрывать сложенные ладони с
загибанием пальцев внутрь ладони.

А зубастый крокодил

Чуть меня не проглотил.

С. Маршак

Жираф. Сжать пальцы в кулак,
чуть – чуть приподняв мизинец
и указательный палец.

Артикуляционная гимнастика:

Упражнения для щёк и губ

Обезьянки. Банан за щекой у обезьянки. Надувать по очереди правую и левую щёки.

Разговор обезьян. Поднимать вытянутые губы к носу, опускать их вниз, затем произносить звуко сочетания: «Ух – ух – ух – ух, ох – ох – ох – ох».

Злой шакал. Чередование позиций: а) «оскал», челюсти сомкнуты; б) раскрыть рот с оскаленными зубами; в) сомкнуть челюсти; г) сомкнуть губы.

Слон раскрывает и закрывает хобот. Медленно вытягивать губы и также медленно возвращать их в состояние покоя.

Упражнения для языка

Жираф жуёт листочки. Покусывать язык попеременно правыми и левыми коренными зубами, как бы жуя.

Обезьянка. Рот открыт, губы в улыбке. «Широкий» язык вставить между верхней губой и зубами, затем между нижней губой и зубами.

Обезьянки качаются на лианах. («Гармошка»)

Сигнал опасности у обезьянок. Щёлкать языком, изменяя форму рта.

Дыхательная гимнастика:

Развитие речевого дыхания и голоса

Слон пьёт воду. Вытянуть губы широкой «трубочкой» и сделать вдох (под счёт «раз», «два», «три»), затем выдох (под счёт от «одного» до «пяти»).

Рычание тигра и тигрёнка. Раскатисто произносить звук р-р-р: тигр – громко, низким голосом, тигрёнок – тихо, высоким голосом.

Произносить фразу «Я видел крокодила!» с разной интонацией и чувством (испуг, радость, удивление).

Психогимнастика. Пластические этюды

Мартышка – кривляка. Педагог показывает какие – либо движения, а дети повторяют их. Затем дети придумывают движения сами.

Август (1-2 недели)

Комплекс № 23

Тема: «Инструменты»

Пальчиковая гимнастика:

Развитие мелкой моторики пальцев рук

Пальчиковая гимнастика «Повар»

Повар готовил обед.

А тут отключили свет. (Ребром ладони дети стучат по столу.)

Повар леща берёт

И опускает в компот. (Загибают большой палец на левой руке.)

Бросает в котёл поленья.

В печку кладёт варенье. (Загибают указательный палец.)

Мешает суп кочерыжкой, (Загибают средний палец.)

Угли бьёт поварёшкой. (Загибают безымянный палец.)
Сахар сыплет в бульон. (Загибают мизинец.)
И очень доволен он! (Разводят руками.)

Артикуляционная гимнастика:

Упражнения для щёк и губ

Включенный миксер. Круговые движения нижней челюстью. (Подбородком нарисовать букву «о» при открытом и закрытом рте.)
Крутим ручку мясорубки. Максимально часто открывать рот при произнесении слога бы со сменой ударения: «Бы-бы-бы, бы-бы-бы, бы-бы-бы».

Упражнения для языка

Гладим бельё. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз, а затем втянуть язык в рот до середины нёба.
Производить движения кончиком языка по твёрдому нёбу, стараясь дотронуться до мягкого нёба. Привести язык в исходное положение.
Лошадка (10 раз.)
Гармошка (10 раз.)
Грибочек (3 раза под счёт от 1 до 10.)

Дыхательная гимнастика:

Развитие речевого дыхания и голоса

Звуки работающих электромашин: пылесоса, холодильника, стиральной машины. «Дж-дж-дж-дж-дж-дж», «Д-з-з-з-з-з-з».
Разговор Холодильника с Миксером: «Хла-хло-хлу» - «Вжи-вжа-вжо».
«Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.
Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.
Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужу.

Август (3-4 недели)

Комплекс № 24

Тема: «Посуда. Продукты питания».

Пальчиковая гимнастика:

Развитие мелкой моторики пальцев рук

Пальчиковая гимнастика «Машина каша»
Маша каши наварила, (Указательным пальцем правой руки
Маша кашей всех кормила дети мешают в левой ладошке.)
Положила Маша кашу
Кошке – в чашку, (Загибают по одному пальчику на левой руке.)
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросятам.
Всю посуду заняла, (Разжимают кулачок.)
Всё до крошки раздала. (Сдувают «крошку» с ладошки.)

Артикуляционная гимнастика:

Упражнения для щёк и губ

Кувшины с узким и широким горлышком. Вытягивать губы то узкой, то широкой «трубочкой».
Самовар. Надувать обе щеки одновременно.

Упражнения для языка

Подготовим чашечки для чая, кофе, сока. Чья «чашка» глубже?

Язык «чешкой» снаружи и внутри рта.

Чашка и блюдце на столе. Чередовать артикуляционные позиции: Язык «чашечкой» и язык «блюдечком» («лопатка»).

Острый ножик и глубокий ковшик. Чередовать артикуляционные позиции: «острый» язык и язык «чашечкой».

Ручка чайника. Спинку языка прижать к нёбу, а кончик упереть в нижнюю десну.

Пирожок. Рот открыт, губы в улыбке. Положить «широкий» язык на нижнюю губу.

Поднять и свернуть язык в «трубочку».

Дыхательная гимнастика:

Развитие речевого дыхания и голоса

Пьём коктейль через трубочку. (Вдох.) Вытянуть губы узкой «воронкой». (Выдох.)

Дуем на горячий чай. Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох).

Пыхтящий чайник. Произносить: «Пых – пах – пох! Пых – пих – пых – пих!»