

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

Картотека Пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастики

Старшая группа



Составитель - воспитатель Кистер Кристина Николаевна

Сентябрь

Тематическая неделя «День знаний. Детский сад»

Дыхательная гимнастика

- "Праздничный шарик": (Развитие глубокого и плавного дыхания)

Представьте, что у нас в руках красивые воздушные шарики! Делаем глубокий вдох носиком, надувая животик, и медленно выдыхаем через рот, отпуская шарик в небо. Какой он красивый! (3-4 повторения)

- "Звонок на урок": (Развитие силы выдоха и звукоподражания)

Вот и прозвенел звонок на первый урок! Делаем короткий вдох носиком и выдыхаем через рот, произнося "Динь-динь-дон!", как колокольчик. (5-6 повторений)

- "Аромат цветов": (Развитие обоняния и умения делать плавный вдох)

Нам подарили красивые цветы! Вдыхаем их аромат: делаем медленный вдох носиком и выдыхаем через рот, улыбаясь. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Улыбка": (Укрепление мышц губ)

Мы очень рады снова видеть друг друга! Улыбаемся широко-широко, показывая зубки. Задерживаем улыбку. (5-6 повторений)

- "Трубочка": (Развитие подвижности губ)

Мы дуем в дудочку, чтобы поздравить всех с праздником! Вытягиваем губы трубочкой. (5-6 повторений)

- "Вкусная конфета": (Активизация мышц языка)

Нас угостили вкусной конфетой! Облизываем язычком верхнюю губку, потом нижнюю. (По 4-5 раз каждую губу)

- "Часики": (Развитие подвижности языка)

Наши часики показывают, что пора начинать занятия! Двигаем язычком из одного уголка рта в другой, как маятник у часов. (5-6 повторений)

- "Лопатка": (Укрепление мышц языка)

Наш язычок превратился в лопатку. Выкладываем широкий язык на нижнюю губу, расслабляем его. (Удерживаем 5-7 секунд, 3-4 повторения)

- "Кисточка": (Развитие ощущений языка)

Мы – художники! Красим кисточкой потолок во рту (верхнее небо), двигая язычком вперед-назад. (5-6 повторений)

- "Звонкий колокольчик": (Развитие координации движений языка и звукопроизношения)

Звенит колокольчик, зовет на занятие! Стучим кончиком языка за верхними зубками, произнося "Д-д-д-д". (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

«Наша группа»

В нашей группе все друзья. *(ритмично стучат кулачками по столу)*

Самый младший – это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)

Дыхательная гимнастика

- "Листопад": (Развитие плавного и длительного выдоха)

Представьте, что мы осенние листочки! Делаем глубокий вдох носиком и медленно выдыхаем через рот, плавно опуская руки, как будто листочек опадает с дерева. (4-5 повторений)

- "Ветер": (Развитие силы выдоха)

Подул осенний ветер! Делаем глубокий вдох носиком и сильно выдыхаем через рот, произнося "Ш-ш-ш-ш", как будто шумит ветер в деревьях. (5-6 повторений)

- "Аромат яблока": (Развитие обоняния и короткого вдоха)

Осенью созрели вкусные яблоки! Делаем короткий вдох носиком, как будто вдыхаем аромат спелого яблока, и медленный выдох через рот. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Грибок": (Укрепление мышц языка)

В лесу выросли грибочки! Присасываем язычок к нёбу, как будто грибок растет на ножке. Открываем ротик и удерживаем язычок. (5-7 секунд, 3-4 повторения)

- "Белочка грызет орешки": (Развитие подвижности нижней челюсти)

Белочка собирает орешки на зиму и грызет их. Стучим верхними зубками о нижние. (10-15 секунд)

- "Ветер качает деревья": (Развитие движений языка из стороны в сторону)

Осенний ветер качает деревья. Водим язычком из одного уголка рта в другой, имитируя качание деревьев. (5-6 повторений)

- "Варенье": (Развитие движений языка вверх)

Мы сварили вкусное варенье из осенних ягод! Облизываем верхнюю губу широким язычком, как будто пробуем варенье. (5-6 повторений)

- "Трубочка": (Укрепление мышц губ)

Наши губки вытянулись в трубочку, чтобы поцеловать осенний листочек! Вытягиваем губы трубочкой и удерживаем их в таком положении. (5-6 повторений)

- "Листопад": (Развитие силы выдоха и координации движений)

С деревьев опадают листочки! Дует на язычок, как будто сдуваем с него листочки. (5-6 повторений)

- "Звук дождя": (Развитие звукоподражания и координации движений языка)

Пошел осенний дождик! Стучим кончиком языка за верхними зубками, произнося "Кап-кап-кап", как будто капли дождя падают на землю. (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

«Осень»

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

(плавные волнообразные движения ладонями)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки – золотой,

(загибают по одному пальчику на обеих руках)

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(спокойно укладывают ладони на стол)

Дыхательная гимнастика

- "Подари улыбку": (Развитие плавного выдоха и позитивного настроения)

Давайте подарим друг другу теплые улыбки! Делаем глубокий вдох носиком, а на выдохе растягиваем губы в улыбке и произносим: "У-у-у-лыбка!" (3-4 повторения)

- "Ветерок дружбы": (Развитие силы выдоха и единства)

Представьте, что мы хотим послать ветерок дружбы нашим друзьям. Делаем глубокий вдох и сильно дуем на ладошку, как будто посылаем ветерок. (5-6 повторений)

- "Шепнем секрет": (Развитие короткого и тихого выдоха)

У меня для вас секрет, но расскажу я его тихонечко. Делаем вдох и выдыхаем тихо-тихо, как будто шепчем секрет другу на ушко. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Здравствуй": (Укрепление мышц губ и развитие эмоциональности)

Поздороваемся с нашими друзьями губками! Тянем губки в улыбке и произносим: "Здравствуйте!". (5-6 повторений)

- "Поцелуй": (Развитие подвижности губ и позитивного настроения)

Пошлем воздушный поцелуй нашим друзьям! Вытягиваем губки трубочкой, как для поцелуя. (5-6 повторений)

- "Конфетка": (Развитие подвижности языка и вкусовых ощущений)

Угостим друзей вкусными конфетками! Перекатываем язычок за щечками, как будто во рту конфетка. (По 4-5 раз в каждую сторону)

- "Качели": (Развитие подвижности языка вверх-вниз)

Мы качаемся на качелях вместе с друзьями! Тянем язычок то к носу, то к подбородку. (5-6 повторений)

- "Часики": (Развитие подвижности языка в стороны)

Наши часики тикают, отсчитывая время для игр с друзьями! Двигаем язычком из уголка рта в уголок, как маятник у часов. (5-6 повторений)

- "Улыбка другу": (Укрепление мышц губ и развитие эмоциональности)

Дарим другу широкую улыбку! Растягиваем губы в широкой улыбке, показывая зубки. Держим. (5-6 повторений)

- "Болтушка": (Развитие силы и подвижности языка)

Мы болтаем с друзьями о самых интересных вещах! Болтаем язычком между губами, произнося "Бл-бл-бл". (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
*пальцы рук соединяют в замок
(несколько раз)*

Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять
Начинаем мы считать.
*пальцы с мизинчика поочередно
соединяют друг с другом*

Раз, два, три, четыре, пять
Мы закончили считать.
Руки вниз, встряхивают кистями

Дыхательная гимнастика

- "Поздравительный шарик": (Развитие плавного и длительного выдоха, создание праздничного настроения)

Мы надуваем большой поздравительный шарик! Делаем глубокий вдох носиком и медленно выдыхаем через рот, надувая щеки, как будто надуваем шарик. Какой красивый шарик получился! (4-5 повторения)

- "Аплодисменты": (Развитие силы выдоха, координация с движением)

Давайте громко похлопаем в ладоши и скажем спасибо нашим воспитателям и всем работникам детского сада! Делаем короткий вдох и энергично выдыхаем, хлопая в ладоши. (5-6 повторений)

- "Шепнем спасибо": (Развитие тихого и плавного выдоха, выражает благодарность)

Мы хотим тихонько шепнуть спасибо всем нашим любимым работникам детского сада. Делаем вдох и тихо-тихо выдыхаем: "Спасибо!". (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Улыбка воспитателя": (Укрепление мышц губ, выражение положительных эмоций)

У нашего воспитателя всегда добрая и теплая улыбка! Растягиваем губки в широкой улыбке, показывая зубки. (5-6 повторений)

- "Поцелуйчики для няни": (Развитие подвижности губ, выражение любви и благодарности)

Пошлем воздушные поцелуйчики нашей любимой няне! Вытягиваем губки трубочкой, как для поцелуя. (5-6 повторений)

- "Вкусная каша": (Развитие подвижности языка, радость от вкусного обеда)

В нашем детском саду всегда вкусная каша! Облизываем язычком верхнюю губку, как будто едим вкусную кашу. (5-6 повторений)

- "Часики в детском саду": (Развитие подвижности языка, чувство времени)

Часики в детском саду тикают, напоминая о занятиях и играх. Двигаем язычком из уголка рта в уголок, как маятник у часов. (5-6 повторений)

- "Лопатка": (Укрепление мышц языка, напоминает о работе)

Язычок – как лопатка, помогает нам говорить! Выкладываем широкий язык на нижнюю губу, расслабляем его. (Удерживаем 5-7 секунд, 3-4 повторения)

- "Кисточка": (Развитие ощущения языка, творчество)

Мы рисуем кисточкой наш любимый детский сад! Красим кисточкой потолок во рту (верхнее нёбо), двигая язычком вперед-назад. (5-6 повторений)

- "Звонкий колокольчик": (Развитие координации движений языка и звукопроизношения, символизирует начало дня)

Звонит звонкий колокольчик, приглашая нас на занятия! Стучим кончиком языка за верхними зубками, произнося "Д-д-д-д". (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

«Игрушки»

На большом диване в ряд, *Попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками.*

Куклы Катины сидят: *Стучать друг по другу кулачками.*

Два медведя, Буратино, *Загибать поочередно все пальчики*

И веселый Чиполлино, *на обеих руках.*

И котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять, *Поочередно касаться пальцами правой руки*
пальцев левой руки, начиная с больших.

Помогаем нашей Кате, *Волнообразные движения сверху вниз.*

Мы игрушки сосчитать. *Сжимать-разжимать пальцы обеих рук.*

Октябрь

Тематическая неделя «Животный мир России и его охрана»

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание леса": (Развитие глубокого и плавного дыхания, формирование ощущения чистоты и свежести воздуха)

Представьте, что мы вдыхаем чистый воздух русского леса. Делаем глубокий вдох носиком и медленно выдыхаем через рот, представляя, как наполняем свежестью и здоровьем. (4-5 повторений)

- "Спасительная вода": (Развитие силы выдоха, представление о важности воды для животных)

Представим, что мы поливаем пересохшую землю, чтобы животным было легче найти воду. Делаем вдох и сильно дуем на ладошку, как будто льем воду. (5-6 повторений)

- "Шепот листвы": (Развитие тихого и плавного выдоха, создание атмосферы спокойствия и заботы)

Давайте тихонько шепнем лесу, как мы его любим и обещаем беречь. Делаем вдох и тихо-тихо выдыхаем: "Мы тебя любим, лес!". (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Медведь рычит": (Укрепление мышц языка и развитие звукоподражания)

Медведь – хозяин леса, он охраняет свой дом. Рычим, как медведь: "Р-р-р-р". (5-6 повторений)

- "Волк воет": (Развитие подвижности нижней челюсти и звукоподражания)

Волк воет на луну, подавая сигнал своим собратьям. Открываем широко рот и тянем звук: "У-у-у-у". (5-6 повторений)

- "Белочка грызет орешки": (Развитие подвижности нижней челюсти)

Белочка запасает орешки на зиму, она очень трудолюбивая. Стучим верхними зубками о нижние, как будто белочка грызет орешки. (10-15 секунд)

- "Дятел стучит": (Развитие подвижности и силы языка)

Дятел лечит деревья, доставая из-под коры вредных насекомых. Стучим кончиком языка за верхними зубками, произнося "Д-д-д-д". (10-15 секунд)

- "Лисичка облизывается": (Развитие круговых движений языка)

Лисичка очень хитрая, но мы ее любим. Облизываем губки язычком по кругу: сначала в одну сторону, потом в другую. (По 4-5 раз в каждую сторону)

- "Змея шипит": (Развитие направленного воздушного потока и звукоподражания)

Змея ползет по траве и шипит, предупреждая об опасности. Вытягиваем язык вперед узким жалом и шипим: "С-с-с-с". (5-6 повторений)

- "Птичка поет": (Развитие координации и музыкального слуха)

В лесу поют птички, радуя нас своими красивыми песнями. Изображаем клювик и поем тихие трели: "Чик-чирик", "Тью-вить". (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять. *Соединить пальцы обеих рук по очереди.*

Дети в лес пошли гулять. *«Шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*

Там живет лиса. *Делать вращательные движения ладонями.*

Там живет олень. *Пальцы рук развести в стороны.*

Там живет барсук. *Хлопать в ладоши, стучать кулачками друг о друга.*

Там живет медведь. *Стучать правым кулачком по левой ладони, затем, левым кулачком по правой ладони.*

Дыхательная гимнастика

- "Аромат осени": (Развитие обоняния и глубокого дыхания, создание осеннего настроения)

Вдыхаем аромат осенних цветов и фруктов! Делаем глубокий вдох носиком, представляя аромат яблок, груш, осенних листьев, и медленно выдыхаем через рот. (4-5 повторений)

- "Осенний ветерок": (Развитие силы выдоха и звукоподражания)

Подул осенний ветерок, качая ветки деревьев. Делаем вдох и сильно выдыхаем, произнося "У-у-у-у", как будто завывает ветер. (5-6 повторений)

- "Дуем на листочек": (Развитие направленного воздушного потока и координации)

Представим, что у нас на ладошке лежит красивый осенний листочек. Сдуваем его с ладошки: делаем вдох и плавно дуем на ладошку. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Собираем яблоки": (Развитие подвижности языка вверх)

Мы собираем спелые яблоки с дерева! Тянем язычок к верхним зубкам, как будто хотим сорвать яблоко. (5-6 повторений)

- "Жуем капусту": (Развитие жевательных движений)

На огороде созрела капуста, мы ее кушаем! Делаем жевательные движения челюстью. (10-15 секунд)

- "Улыбка солнышку": (Укрепление мышц губ и создание положительного настроения)

Улыбнемся осеннему солнышку! Растягиваем губы в широкой улыбке, показывая зубки. (5-6 повторений)

- "Трубочка": (Укрепление мышц губ, имитация собирания ягод)

Собираем спелые ягоды губками-трубочкой! Вытягиваем губы трубочкой и удерживаем их в таком положении. (5-6 повторений)

- "Часики": (Развитие подвижности языка в стороны)

Наши часики показывают, что пора собирать урожай! Двигаем язычком из уголка рта в уголок, как маятник у часов. (5-6 повторений)

- "Лопатка": (Укрепление мышц языка, имитация работы в огороде)

Наш язычок – как лопатка, помогает нам копать землю в огороде! Выкладываем широкий язык на нижнюю губу, расслабляем его. (Удерживаем 5-7 секунд, 3-4 повторения)

- "Варим варенье": (Развитие круговых движений языка, представляем вкусное угощение)

Мы варим вкусное варенье из осенних ягод! Облизываем губки язычком по кругу: сначала в одну сторону, потом в другую. (По 4-5 раз в каждую сторону)

Пальчиковая гимнастика

У девчужки Зиночки,

Хлопать в ладоши.

Овощи в корзиночке:

Сделать ладоши «корзинкой»

Вот пузатый кабачок,

Положила на бочок,

Загибать пальчики обеих рук

Перец и морковку

одновременно, начиная с большого.

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

Наша Зина — молодец!

Показать большой палец.

Дыхательная гимнастика

- "Зернышко на ветру": (Развитие плавного, длительного выдоха)

Представьте, что у вас на ладошке маленькое зернышко. Сдуем его нежно, чтобы оно полетело в землю. Делаем вдох носиком и плавно, медленно дуем на ладошку. (5-6 повторений)

- "Колосок": (Развитие силы выдоха, укрепление мышц живота)

Представьте, что вы – высокие колоски пшеницы, которые раскачиваются на ветру. Делаем вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, произнося тихонько "ш-ш-ш-ш", как шумят колосья. (6-8 повторений)

- "Аромат свежего хлеба": (Развитие обоняния и глубокого дыхания)

Представьте, что мы зашли в пекарню, где пахнет свежим, горячим хлебом! Делаем глубокий вдох носиком, представляя аромат хлеба, и медленно выдыхаем через рот. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Зернышко прорастает": (Развитие подвижности языка вперед и вверх)

Наше зернышко прорастает! Тянем язычок вперед, как росточек, а потом поднимаем его вверх к носику. (6-8 повторений)

- "Месим тесто": (Развитие круговых движений языка)

Мы печем хлеб и сначала должны замесить тесто! Делаем круговые движения языком внутри рта, как будто месим тесто. (5-6 раз в одну сторону, затем в другую)

- "Вкусная булочка": (Развитие жевательных движений)

Мы испекли вкусную булочку и откусываем от нее! Делаем жевательные движения челюстью, сначала с одной стороны, потом с другой. (15-20 секунд)

- "Лопаточка": (Укрепление мышц языка)

Язычок как лопаточка - разравнивает зерно в поле. Кладем широкий язык на нижнюю губу и держим. (5-7 секунд, 4-5 повторений)

- "Чашечка": (Укрепление мышц языка)

Язычок стал чашечкой - в него насыпали зернышки. Делаем из языка чашечку, загибая края и держим. (5-7 секунд, 4-5 повторений)

- "Подуем на муку": (Развитие направленного воздушного потока)

В пекарне много муки! Сдуем ее со стола: набираем воздух и сильно дуем на кончик языка. (5-6 повторений)

Пальчиковая гимнастика

«Хлеб».

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвел и колосился,
А потом обмолотили,
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна – в муку и тесто,
В магазине занял место.
Вырос он под синим небом,
А пришел на стол к нам – хлебом.

Дети слегка покачивают руками, поднятыми вверх.

Постукивают кулаками друг о друга.

Выполняют упражнение «Пальчики здороваются»

Сжимают и разжимают кулаки.

Вытягивают руки вперед, ладонями вверх.

Поднимают руки вверх.

Вытягивают руки вперед ладонями вверх.

Дыхательная гимнастика

- "Горячий чайник": (Развитие длительного выдоха со звуком)

Представьте, что у нас на плите стоит чайник. Он нагрелся и выпускает пар. Делаем вдох носиком и медленно выдыхаем через рот, произнося "П-с-с-с" (как будто пар выходит из чайника). (5-6 повторений)

- "Пылесос": (Развитие силы выдоха)

Мы пылесосим ковер, чтобы в доме было чисто! Делаем вдох и сильно выдыхаем, произнося "В-в-в-в" (как работает пылесос). (5-6 повторений)

- "Свежий воздух": (Развитие глубокого дыхания)

Откроем окно, чтобы впустить свежий воздух в дом! Делаем глубокий вдох носиком, наполняя животик воздухом, и медленно выдыхаем через рот. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Каша кипит": (Развитие круговых движений языка)

У нас на плите кипит каша! Делаем круговые движения языком внутри рта, как будто каша перемешивается. (5-6 раз в одну сторону, затем в другую)

- "Покрасим стены": (Развитие подвижности языка вверх и вниз)

Мы делаем ремонт и красим стены в доме! Поднимаем язычок вверх к верхнему нёбу, как будто красим верхнюю часть стены, а потом опускаем вниз к нижним зубкам, как будто красим нижнюю часть стены. (6-8 повторений)

- "Часики тикают": (Развитие подвижности языка в стороны)

В доме тикают часики. Двигаем язычком из уголка рта в уголок, как маятник у часов: "Тик-так, тик-так". (6-8 повторений)

- "Утюг гладит": (Развитие широкого языка)

Мама гладит белье утюгом. Выкладываем широкий язык на нижнюю губу, расслабляем его. Держим так (5-7 секунд). А теперь, делаем языком движения, как будто гладим белье. (4-5 повторений).

- "Вкусное варенье на ложке": (Развитие умения поднимать язык вверх)

На ложке вкусное варенье, оближем ее! Поднимаем язычок к верхней губе и облизываем ее, как будто хотим съесть варенье. (5-6 повторений)

- "Чистим зубы": (Развитие подвижности языка)

Утром мы чистим зубки! Водим язычком по внутренней стороне зубов, как будто чистим их щеткой. (5-6 раз с каждой стороны)

Пальчиковая гимнастика

Пылесос, пылесос *Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят вперед).*

Ты куда суешь свой нос? *То же, но ладони обращены друг к другу.*

Я жужжу, я жужжу, *соприкосновение кончиков пальцев.*

Я порядок навожу.

Тематическая неделя «Мой город – часть большой страны. Празднуем День народного единства»

Дыхательная гимнастика

- "Ветер дружбы": (Развитие длительного и плавного выдоха)

Давайте представим, что мы дуем на флажки разных городов нашей страны, чтобы они развивались на ветру дружбы! Делаем вдох носиком и плавно, медленно дуем на воображаемые флажки. (5-6 повторений)

- "Голоса городов": (Развитие силы выдоха и звукоподражания)

В разных городах нашей страны звучат разные голоса. Давайте попробуем изобразить гудок поезда (Ту-тууу!), колокольный звон (Дин-дон!), гул машин (Бр-р-р!). Делаем вдох и на выдохе произносим эти звуки. (Каждый звук по 3-4 повторения)

- "Эхо": (Развитие силы выдоха и умения менять громкость голоса)

В горах звучит эхо! Я говорю слово громко, а вы повторяете тихо, как эхо. Сначала делаем вдох! Воспитатель говорит: "Россия!", дети: "Россия..."; Воспитатель: "Город!", дети: "Город..." и т.д. (3-4 слова)

Артикуляционная гимнастика

- "Радуга над городом": (Развитие подвижности языка вверх)

После дождя над нашим городом появилась радуга! Тянем язычок вверх к верхним зубкам, как будто хотим коснуться радуги. (6-8 повторений)

- "Наш город большой": (Развитие широкого языка)

Наш город такой большой! Выкладываем широкий язык на нижнюю губу, расслабляем его. (Удерживаем 5-7 секунд, 4-5 повторений)

- "Строим мост дружбы": (Развитие подвижности языка)

Мы строим мост дружбы между городами! Делаем языком движения вперед-назад, как будто строим мост. (6-8 повторений)

- "Улыбка": (Укрепление мышц губ)

Улыбнемся, как жители нашего города! Растягиваем губы в широкой улыбке, показывая зубки. (5-6 повторений)

- "Трубочка": (Укрепление мышц губ)

Сложим губы трубочкой, поцелуем наш любимый город! Вытягиваем губы трубочкой и удерживаем их в таком положении. (5-6 повторений)

- "Вкусный пряник": (Развитие жевательных движений)

Мы празднуем День народного единства и угощаемся вкусными пряниками! Делаем жевательные движения челюстью. (15-20 секунд)

Пальчиковая гимнастика

«Моя страна»

Посмотрю на карту я:

(вытягивают вперед прямые ладони)

Вот российская земля.

(поочередно соединяют одноименные пальцы рук)

Есть леса тут и озера,

Горы, реки и моря.

Я люблю тебя, Россия,

(крепко сжимают в «замок»)

Ты же Родина моя!

(прикладывают руки к груди)

Ноябрь

Тематическая неделя «Мастера на все руки: профессии, которые нас окружают, и их секреты»

Дыхательная гимнастика

- "Пожарный": (Развитие силы выдоха и координации)

Пожарные тушат огонь! Делаем глубокий вдох и сильно выдыхаем, направляя струю воды (воздуха) на огонь, произнося "Ф-ф-ф-ф". (5-6 повторений)

- "Музыкант": (Развитие длительного выдоха и звукоподражания)

Музыканты играют на трубе! Делаем вдох и медленно выдыхаем, как будто играем на трубе, произнося "Ту-тууу". (5-6 повторений)

- "Доктор": (Развитие плавного выдоха)

Доктор слушает, как мы дышим! Делаем глубокий вдох и медленно, плавно выдыхаем через рот. (4-5 повторений)

- "Пекарь": (Развитие глубокого дыхания и обоняния)

Пекарь достал из печи свежий хлеб! Делаем глубокий вдох носиком, вдыхая аромат хлеба, и медленно выдыхаем через рот. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Повар мешает суп": (Развитие круговых движений языка)

Повар мешает суп в кастрюле! Делаем круговые движения языком внутри рта, как будто мешаем суп. (5-6 раз в одну сторону, затем в другую)

- "Швея шьет": (Развитие подвижности языка)

Швея шьет на машинке. Делаем языком движения вперед-назад, как будто иголка швейной машинки шьет ткань. (6-8 повторений)

- "Маляр красит забор": (Развитие подвижности языка вверх и вниз)

Маляр красит забор. Поднимаем язычок вверх к верхнему нёбу, как будто красим верхнюю часть забора, а потом опускаем вниз к нижним зубкам, как будто красим нижнюю часть забора. (6-8 повторений)

- "Водитель сигналист": (Укрепление мышц губ)

Водитель сигналист: "Би-би!" Вытягиваем губы трубочкой и произносим звук. (5-6 повторений)

- "Летчик гудит": (Укрепление мышц языка)

Летчик летит высоко в небе и гудит "У-у-у!" Длительно произносим звук "У", стараясь не двигать челюстью. (5-6 повторений)

- "Строитель строит дом": (Развитие статических упражнений для языка)

Строитель кладет кирпичи. Выкладываем широкий язык на нижнюю губу и удерживаем его в таком положении. (5-7 секунд, 4-5 повторений)

Пальчиковая гимнастика

«Строим дом»

Мы строители, мы строим,

(Стучим кулачком о кулачок)

Много строим, высоко!

(Тянем руки вверх)

Будет крыша и окошко,

(Соединяем руки над головой, затем показываем круг)

Будет в доме хорошо!

(Хлопаем в ладоши)

Тематическая неделя «Мы разные, но мы вместе! Знакомимся с народами России»

Дыхательная гимнастика

- "Северный ветер": (Развитие силы выдоха, знакомим с особенностями народов Севера)

Представьте, что мы находимся на Севере России, там дует сильный ветер! Делаем глубокий вдох и сильно выдыхаем, как будто изображаем северный ветер, произнося "Ух-х-х-х". (5-6 повторений)

- "Южный зной": (Развитие плавного выдоха, знакомим с особенностями народов Юга)

А теперь мы на Юге России, где очень жарко. Дышим медленно и плавно, как будто ищем прохладу в тени. Делаем глубокий вдох и медленно выдыхаем через рот. (4-5 повторений)

- "Эхо в горах": (Развитие силы выдоха и умения менять громкость голоса, знакомим с горными народами)

В горах Кавказа звучит эхо! Я говорю слово громко, а вы повторяете тихо, как эхо. Сначала делаем вдох! Воспитатель говорит: "Дружба!", дети: "Дружба..."; Воспитатель: "Мир!", дети: "Мир..." и т.д. (3-4 слова)

Артикуляционная гимнастика

- "Балалайка": (Развитие подвижности языка, знакомим с русским народным инструментом)

В России играют на балалайке! Язычком, как будто перебираем струны балалайки: Дин-дон, дын-дын! Поднимаем язычок вверх-вниз за верхними зубками. (6-8 повторений)

- "Чай с баранками": (Развитие круговых движений языка, знакомим с русской традицией)

В России любят пить чай с баранками! Облизываем губы язычком по кругу, как будто едим баранку с чаем. (5-6 раз в одну сторону, затем в другую)

- "Гармошка": (Укрепление мышц губ, знакомим с музыкальным инструментом)

В России играют на гармошке! Растягиваем губы в улыбке, а потом вытягиваем трубочкой – как гармошка играет! (6-8 повторений)

- "Танец": (Развитие языка в стороны, знакомим с танцами разных народов)

В разных народах танцуют по-разному. Покажем язычком, как танцуют: перемещаем язык вправо-влево, как будто танцуем. (6-8 повторений)

- "Эчпочмак": (Развитие жевательных движений, знакомим с татарским блюдом)

В Татарстане любят эчпочмак (пирожок)! Делаем жевательные движения челюстью, как будто едим вкусный эчпочмак. (15-20 секунд)

- "Шапка-ушанка": (Развитие широкого языка, знакомим с русской зимней одеждой)

Зимой в России носят шапку-ушанку. Выкладываем широкий язык на нижнюю губу, как будто примеряем шапку-ушанку. (Удерживаем 5-7 секунд, 4-5 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Живут в России разные народы с давних пор,
Одним – тайга по нраву, другим – родной простор.

У каждого народа язык свой и наряд
Один черкеску носит, другой надел халат.

Одни – рыбак с рожденья,

Другой – оленевод

Одни кумыс готовит,

Другой готовит мед.

Одним милее осень

Другим – милей весна

А Родина – Россия

Массаж пальцев рук

Руки вперед, пальцы соединить.

Ладони имитируют плаванье рыбки

Пальцы расставлены в стороны, руки перекрещены над головой.

Круговое поглаживание живота рукой

Тыльной стороной ладони вытирают рот.

Руки опускают сверху вниз, потряхивая кистями.

Приседают, поглаживают «траву».

«Домик».

Тематическая неделя «Домашние животные. Какую пользу они приносят человеку?»

Дыхательная гимнастика

- "Собачка дышит": (Развитие частого, поверхностного дыхания)

Собачке жарко, она часто дышит. Дышим как собачка: открываем рот и часто-часто дышим "Ха-ха-ха-ха". (5-7 повторений, короткий отдых между повторениями)

- "Кошечка мурлычет": (Развитие длительного выдоха со звуком)

Кошечка довольна, она мурлычет. Делаем вдох и медленно выдыхаем, произнося "Мур-р-р-р". (5-6 повторений)

- "Лошадка фыркает": (Развитие силы выдоха)

Лошадка фыркает носиком. Делаем вдох и резко выдыхаем через нос, как лошадка, "Пф-ф-ф". (5-6 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Коровка жует травку": (Развитие жевательных движений)

Коровка жует травку. Делаем жевательные движения челюстью, сначала с одной стороны, потом с другой. (15-20 секунд)

- "Кошечка лакает молоко": (Развитие языка)

Кошечка лакает молочко. Вытягиваем язык вперед и делаем движения, как будто лакаем молоко. (6-8 повторений)

- "Собачка рычит": (Развитие силы голоса и мышц языка)

Собачка рычит: "Р-р-р-р!" Произносим звук "Р" с различной громкостью. (5-6 повторений)

- "Лошадка цокает копытцами": (Развитие подвижности языка и подражания звукам)

Лошадка скачет и цокает копытцами: "Цок-цок-цок!" Щелкаем языком, имитируя цокот копыт. (10-15 повторений)

- "Козочка блеет": (Развитие горла и голоса)

Козочка блеет: "Ме-е-е!" Произносим звук "Ме" с различной интонацией. (5-6 повторений)

- "Петушок кукарекает": (Развитие мышц языка и губ)

Петушок кукарекает: "Ку-ка-ре-ку!" Произносим с четкой артикуляцией, активно работая губами и языком. (3-4 повторения)

Пальчиковая гимнастика

Я лошадку расчешу,

А барашка подстригу,

Поросенка я помою,

И корову приручу,

Ну а пес пойдет опять

Со мной по улице гулять.

Сделать ладони «граблями». Расчесывающие движения «граблями».

Вращательные движения кулаками.

Ладонями двигать вперед-назад.

Сделать «замочек». Пальцы поднимать-опускать.

«Шагать» пальчиками.

Хлопать в ладоши.

Дыхательная гимнастика

- "Семейный обед - аромат пирога": (Развитие обоняния и глубокого дыхания)

Представьте, что на столе стоит пирог, испеченный бабушкой. Делаем глубокий вдох носиком, представляя аромат пирога, и медленно выдыхаем через рот, говоря "Ах, какой аромат!" (4-5 повторений)

- "Подуем на чай": (Развитие плавного, направленного выдоха)

Чай еще горячий, подуем на него, чтобы остудить. Делаем вдох носиком и медленно дуем на воображаемую чашку с чаем. (5-6 повторений)

- "Подарок для мамы": (Развитие плавного, длительного выдоха)

Мы хотим подарить маме цветок, нарисуем его дыханием. Делаем глубокий вдох носиком и медленно, плавно выдыхаем ртом, как будто рисуем лепесток за лепестком. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Мама улыбается": (Укрепление мышц губ и создание положительного настроения)

Мама всегда дарит нам свою теплую улыбку! Растягиваем губы в широкой улыбке, показывая зубки. (5-6 повторений)

- "Бабушка рассказывает сказку": (Развитие подвижности языка и четкой дикции)

Бабушка читает нам сказку на ночь. Язычком, как будто перебираем слова, четко произнося их. (3-4 раза, произнося скороговорку, например: "От топота копыт пыль по полю летит")

- "Семейное фото": (Развитие статического напряжения мышц губ)

Вся семья собралась, чтобы сделать фото. Держим губы вместе, как будто говорим "М-м-м", и замираем на несколько секунд. (5-6 повторений)

- "Варенье": (Развитие подвижности языка и вкусовых ощущений)

Угостим друг друга вкусным вареньем, которое сварила бабушка! Облизываем верхнюю губу язычком, как будто хотим съесть варенье. (5-6 повторений)

- "Качели-веселье": (Развитие подвижности языка вверх-вниз и создание веселого настроения)

Вся семья пошла в парк кататься на качелях! Тянем язычок то к носу, то к подбородку, как будто качаемся на качелях. (5-6 повторений)

- "Часики идут": (Развитие подвижности языка в стороны и напоминание о времени)

Наши семейные часики тикают, напоминая нам о времени, проведенном вместе! Двигаем язычком из уголка рта в уголок, как маятник у часов. (5-6 повторений)

- "Помощники": (Развитие силы и подвижности языка)

Мы помощники в семье! Болтаем язычком между губами, произнося "Пя-пя-пя", как будто делаем что-то полезное. (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

<p>Дружная семейка. Этот пальчик большой — Это папа дорогой. Рядом с папой — наша мама. Рядом с мамой — брат старшой. Вслед за ним сестренка — Милая девчонка.</p>	<p>Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.</p>
---	---

И самый маленький крепыш —
Это славный наш малыш.
Дружная семейка!

Сжать руку в кулак несколько раз

Декабрь

Тематическая неделя «Зимушка-зима»

Дыхательная гимнастика

- "Снежинка на ладошке": (Развитие плавного, легкого выдоха)

Представьте, что на вашей ладошке лежит маленькая снежинка. Сделайте вдох через нос и постарайтесь сдуть снежинку с ладошки медленным, плавным выдохом через рот. (5-6 повторений)

- "Завывание ветра": (Развитие силы и длительности выдоха)

Зимой часто дует сильный ветер. Изобразим, как он завывает: "У-у-у-у". Сделайте глубокий вдох носом и с силой, долго выдыхайте через рот, произнося звук "У-у-у-у". (3-4 повторения, регулируйте громкость, чтобы не перенапрячь связки)

- "Согреем ручки": (Развитие активного выдоха и согревание)

Зимой ручки быстро замерзают. Давайте их согреем своим дыханием. Сделайте вдох носом и выдыхайте на свои ладошки, как бы согревая их теплым воздухом. (6-8 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Метель": (Развитие вибрации языка)

Зимой часто бывает метель. Изобразим ее, произнося звук "Р-р-р-р" быстро и громко, создавая вибрацию языком. (10-15 секунд)

- "Сосулька тает": (Развитие мышц языка и губ)

На крышах домов висят сосульки. Представьте, что сосулька тает, и с нее капает вода: "Кап-кап-кап". Произносим с четкой артикуляцией, округляя губы на "Кап". (6-8 повторений)

- "Ветерок дует в щечки": (Развитие щечных мышц)

Надуваем щечки, как будто ветер дует. Перекачиваем воздух из одной щеки в другую. (8-10 повторений)

- "Снежок": (Развитие подвижности языка)

Представим, что язык – это снежок. "Катаем" снежок языком по внутренней стороне щек, по кругу, сначала в одну сторону, потом в другую. (8-10 повторений в каждую сторону)

- "Лыжник едет с горки": (Развитие подвижности языка вверх-вниз)

Представим, что язык – это лыжник. "Едем" языком по верхнему нёбу от зубов к горлу, потом обратно. (6-8 повторений)

- "Санки": (Укрепление мышц языка и губ)

Вытягиваем губы трубочкой, как будто дуем в дудку, потом растягиваем в улыбке. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Стою и снежинки в ладошки ловлю.

Я зиму, и снег, и снежинки люблю.

Но где же снежинки?

В ладошке вода!

Куда же исчезли снежинки?

Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки

Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.

Сжать кулаки.

Разжать кулаки.

Сжать кулаки.

Куда?
Растаяли хрупкие льдинки –лучи...
Как видно ладошки мои горячи.

*Разжать кулаки.
Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.*

Тематическая неделя «Моя страна. Государственные символы России»

Дыхательная гимнастика

- "Российский флаг": (Развитие длительного и плавного выдоха, зрительное представление)

Представьте, что перед вами развевается российский флаг. Он состоит из трех полос: белой, синей и красной. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как развивается каждая полоса флага. (Белая – вдох, синяя – выдох, красная – вдох). (3-4 повторения)

- "Кремлевские куранты": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы слушаете бой курантов на Спасской башне Кремля. Делаем глубокий вдох носом, а на выдохе произносим "Бом! Бом!" (4-5 повторений). Вариация: после вдоха задерживаем дыхание на 2-3 секунды, потом выдыхаем со звуком "Бом!".

- "Голос Родины": (Развитие силы голоса и дыхания)

Представьте, что вы хотите, чтобы вас услышали в самом дальнем уголке нашей страны. Сделайте глубокий вдох носом и громко, четко произнесите: "Россия!" (3-4 повторения). Вариация: произносим слово "Россия" с разной интонацией - гордо, нежно, радостно.

Артикуляционная гимнастика

- "Орел – символ России": (Развитие мышц языка и губ)

Двуглавый орел – символ России.

- Клюв орла: Вытягиваем губы трубочкой (как будто клюв), затем растягиваем в улыбке. (8-10 повторений).

- Крылья орла: Широко открываем рот и удерживаем в таком положении (как расправленные крылья), затем закрываем рот. (6-8 повторений).

- "Москва - столица Родины": (Развитие произношения сложных звуков)

Повторяем скороговорку: "В Москве все звонят в колокола". (5-6 повторений, постепенно ускоряя темп).

- "Река Волга": (Развитие мышц языка и губ)

Представим, что язык – это река Волга.

- Широкая река: Высунуть широкий язык, расслабить его, удержать в таком положении. (6-8 повторений).

- Волна на реке: Делаем языком волнообразные движения вверх-вниз. (6-8 повторений).

- "Русский народ": (Развитие произношения звуков родного языка)

Произносим чистоговорки и потешки, например: "Са-са-са – вот Россия вся краса". (5-6 повторений каждой чистоговорки).

Пальчиковая гимнастика

«Российский флаг»

Российский флаг трёхцветный –

Бело-сине-красный:

Белый- цвет чистоты

Синий- неба синевы

загибают пальчики

поглаживают тыльную сторону то одной, то другой руки

руки вверх ладонями

Третий- ярко-красный, как рассвет прекрасный
показать как «Солнце всходит»

пальцы рук совместить и напрячь – сделать круглое солнышко, поднимать снизу-вверх –

Тематическая неделя «Новогодние традиции»

Дыхательная гимнастика

- "Аромат елки": (Развитие обоняния и глубокого дыхания)

Представьте, что вы зашли в комнату, где стоит наряженная елка. Сделайте глубокий вдох носиком, представляя хвойный аромат, и медленно выдыхайте через рот, говоря: "Ах, как пахнет!". (4-5 повторений)

- "Подуем на снежинку": (Развитие плавного, направленного выдоха)

Представьте, что на вашей ладошке лежит красивая снежинка. Сделайте вдох носиком и медленно, плавно дуйте на снежинку, чтобы она не упала. (5-6 повторений)

- "Задуваем свечи на торте": (Развитие сильного и короткого выдоха)

Представьте, что на новогоднем торте много свечей. Сделайте глубокий вдох носиком и с силой выдохните через рот, пытаясь задуть все свечи сразу. (3-4 повторения)

- "Новогодние колокольчики": (Развитие ритмичного дыхания и звукоподражания)

Представьте, что звенят новогодние колокольчики. Сделайте вдох носом, а на выдохе произнесите: "Динь-динь-дон!" (4-5 повторений). Вариация: меняйте громкость и скорость произношения.

Артикуляционная гимнастика

- "Дед Мороз": (Развитие мышц губ и щек)

• Толстые щеки: Надуваем щеки, как будто Дед Мороз набрал много подарков. Удерживаем воздух несколько секунд, затем медленно выпускаем. (6-8 повторений)

- Борода Деда Мороза: Вытягиваем нижнюю челюсть вперед, как будто показываем длинную бороду. (6-8 повторений)

- "Снегурочка": (Развитие мышц языка и губ)

- Улыбка Снегурочки: Растягиваем губы в широкой улыбке, показывая зубы. (8-10 повторений)

- Язычок-льдинка: Вытягиваем узкий язычок вперед, как будто показываем сосульку. (6-8 повторений)

- "Елочные игрушки": (Развитие подвижности языка)

- Шарик на елке: "Катаем" языком по внутренней стороне щек, как будто шарик катится по елке. (8-10 повторений в каждую сторону)

- Маятник: Двигаем языком из уголка рта в уголок, как будто качается елочная игрушка. (8-10 повторений)

- "Новогодний салат": (Развитие жевательных движений)

Имитируем жевание новогоднего салата (оливье, селедка под шубой). Делаем жевательные движения челюстью, сначала с одной стороны, потом с другой. (15-20 секунд)

- "Бенгальские огни": (Развитие вибрации языка)

Произносим звук "Тр-р-р", как будто горят бенгальские огни. (10-15 секунд)

Пальчиковая гимнастика

Перед нами елочка:

Шишечки, иголочки,

Шарики, фонарики,

Пальцы обеих рук переплетены, из больших пальцев - «верхушки» елочки.

Сжатые кулачки, потом растопыренные пальчики.

«Шарики» из пальцев вверх, «фонарики» - вниз.

Зайчики и свечки
Звезды, человечки.

*«Ушки» из указательных и средних пальцев, Потом – сложенные вместе ладони.
Ладони сложены, пальцы расправлены, потом указательные и средние пальцы стоят на столе.*

Тематическая неделя «Новогодний перезвон: игры, песни, хоровод!»

Дыхательная гимнастика

- "Хоровод вокруг елки": (Развитие ритмичного дыхания)
Вдох носом, на выдохе поем первую строчку новогодней песенки. (3 повторения)
- "Смех Деда Мороза": (Развитие силы выдоха)
Вдох носом, на выдохе смеемся: "Ха-ха-ха!". (3 повторения)
- "Новогодний салют": (Развитие короткого выдоха)
Вдох носом, короткий выдох: "Бах!". (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Музыкальные инструменты": (Развитие артикуляции)
 - Барабан: "Бум-бум-бум" (8 повторений)
 - Дудочка: "Ду-ду-ду" (8 повторений)
- "Снеговик": (Развитие мышц лица)
 - Большой живот снеговика: Надуваем щеки (6 повторений)
 - Улыбка снеговика: Широко улыбаемся (8 повторений)
- "Хлопушка": (Развитие силы выдоха)
Складываем губы трубочкой и с силой выдыхаем: "Пф-ф-ф!" (5 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Ждут красавицу колючую,
В каждом доме в декабре.
На ветвях зажгут фонарики,
Искры брызнут в серебре.
Сразу станет в доме празднично,
Закружится хоровод.
Дед Мороз спешит с подарками.
Наступает Новый год.

*Рисовать указательными пальцами в воздухе ёлку.
«Крыша».
«Фонарики».
Сжать ладони, резко разжать. Напрячь пальцы.
Стучать кулачками друг по другу.
Сделать из пальцев кольцо.
Пальчики «шагают» по столу.
Чередовать хлопок в ладоши и удар в кулачки.*

Январь

Тематическая неделя «Уроки вежливости и этикета»

Дыхательная гимнастика

- "Вежливые слова": (Развитие плавного выдоха)
Вдох носиком, на выдохе произносим: "Здравствуйте", "Спасибо", "Пожалуйста". (3 повторения)
- "Комплимент другу": (Развитие направленного выдоха)
Вдох носом, на выдохе говорим комплимент другу (например, "Ты очень добрый!"). (2 повторения)
- "Вдыхаем доброту": (Развитие глубокого дыхания)
Глубокий вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Улыбка вежливости": (Развитие мышц губ)
 - Широкая улыбка: (6 повторений)
 - Улыбка без зубов: (6 повторений)
- "Язычок здоровается": (Развитие подвижности языка)
Высунуть язык и потянитесь им к верхним зубам, затем к нижним. (6-8 повторений)
- "Вежливые слова": (Развитие артикуляции)
Четко произносим: "Спасибо", "Пожалуйста", "Извините". (По 2 повторения каждого слова)

Пальчиковая гимнастика

«Вежливый Зайка»

Дайте капусты кочанчик-другой!	<i>(махать двумя руками к себе)</i>
Разве так прося? Подумай, косою.	<i>(повороты в сторону)</i>
Дайте, пожалуйста, - вспомнил Зайчишка,-	<i>(наклоны вперед руки вперед)</i>
И, если можно, с большой кочерыжкой.	<i>(показать большой круг)</i>
Вот, молодец, ему лапу пожали	<i>(пожать ладошки)</i>
И самых вкусных кочанчиков дали...	<i>(погладить живот)</i>

Тематическая неделя «Зимняя олимпиада»

Дыхательная гимнастика

- "Лыжник на дистанции": (Развитие ритмичного дыхания)
Короткий вдох носом, короткий выдох ртом (10 повторений). Добавляем движения руками.
- "Хоккеист на льду": (Развитие сильного выдоха)
Вдох носом, сильный выдох ртом: "Ух!". (3 повторения)
- "Биатлонист на стрельбище": (Развитие контроля дыхания)
Вдох носом, задержка, медленный выдох ртом. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Лыжник": (Развитие мышц языка)
 - "Лыжи": Узкий язык, удерживаем (6 повторений)
 - "Горка": Язык вверх-вниз (6 повторений)
- "Хоккеист": (Развитие мышц губ и щек)
 - "Шайба": Надуваем и перекатываем щеки (6 повторений)
- "Санки": (Развитие силы мышц губ)
Губы трубочкой, тянем вперед (6 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)

Тематическая неделя «Такой разный транспорт»

Дыхательная гимнастика

- "Паровоз": (Развитие ритмичного дыхания и координации)
Представьте, что вы – паровоз, который набирает скорость. Делайте короткие, ритмичные вдохи и выдохи через нос, одновременно двигая руками, как будто крутите колеса. Постепенно ускоряйте темп дыхания и движений. Затем замедлитесь и останавливайтесь. (2-3 повторения)
- "Самолет": (Развитие плавного и длительного выдоха)
Представьте, что вы – самолет, который готовится к взлету. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, одновременно разводя руки в стороны, как крылья. Произнесите звук "У-у-у-у", имитируя гул мотора. (3-4 повторения)
- "Автомобиль": (Развитие силы выдоха и звукоподражания)
Представьте, что вы – автомобиль, который сигнализирует. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося: "Бип-бип!". (5-6 повторений) Вариация: можно менять громкость сигнала.
- "Кораблик": (Развитие дыхания и воображения)

Представьте, что вы - маленький кораблик, плывущий по волнам. Сделайте вдох носом, а затем, медленно выдыхая через рот, тихонько дуйте на воображаемый парус, чтобы кораблик плыл дальше. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Паровоз": (Развитие подвижности языка)
 - "Колеса": Делайте круговые движения языком во рту, как будто крутятся колеса паровоза. (8-10 повторений в каждую сторону)
 - "Гудок": Вытяните губы трубочкой и произнесите звук "Ту-туу!", как будто гудит паровоз. (6-8 повторений)
- "Самолет": (Развитие мышц языка и губ)
 - "Крылья": Широко откройте рот и удерживайте язык в таком положении, как будто это крылья самолета. (6-8 повторений)
 - "Взлетная полоса": "Проведите" языком по верхнему небу от зубов к горлу и обратно, как будто самолет разгоняется по взлетной полосе. (6-8 повторений)
- "Автомобиль": (Развитие мышц губ и щек)
 - "Руль": Сделайте круговые движения губами, как будто вращаете руль автомобиля. (8-10 повторений в каждую сторону)
 - "Сигнал": Надуйте щеки, а затем резко выпустите воздух, имитируя звук автомобильного сигнала. (6-8 повторений)
- "Лодка": (Развитие языка и губ)
 - "Весла": вытягиваем язык вперед и делаем движения, будто гребем веслами. (6-8 повторений)
- "Автобус": (Развитие произношения)
 - Проговариваем звук "П", имитируя как едет автобус - П-п-п-п-п. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Будем пальчики сгибать,	<i>Сжимать-разжимать пальцы.</i>
Будем транспорт называть:	<i>Ударять кулачками друг о друга, хлопать в ладоши.</i>
Автомобиль и вертолет,	<i>Загибать пальцы обеих рук, начиная с больших.</i>
Трамвай, метро и самолет.	
Пять пальцев мы в кулак зажали,	<i>Стучать кулачками друг по другу.</i>
Пять видов транспорта назвали.	<i>Сжимать-разжимать пальцы.</i>

Февраль

Тематическая неделя «Путешествие в страну Науки»

Дыхательная гимнастика

- "Микроскоп": (Развитие концентрации и плавного выдоха)

Представьте, что вы смотрите в микроскоп, чтобы увидеть очень маленькие вещи. Сделайте глубокий вдох носом, а затем медленно и плавно выдыхайте через рот, как будто рассматриваете что-то очень внимательно. (4-5 повторений). Вариация: можно представить, что рассматриваете клетку или микроба.
- "Лабораторная колба": (Развитие объема легких и контроля выдоха)

Представьте, что вы наполняете воздухом большую лабораторную колбу. Сделайте глубокий вдох носом, максимально наполняя легкие воздухом. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдыхайте через рот, как будто переливаете воздух в колбу. (3-4 повторения).
- "Магнит": (Развитие силы дыхания и звукоподражания)

Представьте, что вы – сильный магнит, который притягивает к себе металлические предметы. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося звук "Вж-ж-ж!", как будто притягиваете что-то к себе. (5-6 повторений).

Артикуляционная гимнастика

- "Ученый": (Развитие мышц лица и мимики)
 - "Умное лицо": Нахмурьте брови, как будто вы о чем-то глубоко задумались. (6-8 повторений)
 - "Удивление": Широко откройте рот и поднимите брови, как будто вы сделали научное открытие. (6-8 повторений)
- "Звуки науки": (Развитие звукоподражания и слухового внимания)

Имитируйте звуки, связанные с наукой:

- "Капля": "Кап-кап-кап" (быстро и ритмично произносите звук "К"). (10-15 повторений)
- "Кипение": "Буль-буль-буль" (округлите губы и произносите звук "Б"). (10-15 повторений)
- "Робот": (Развитие четкости речи и координации)

Говорите медленно и четко, как робот, произнося фразы, связанные с наукой, например: "Наука – это интересно", "Я люблю экспериментировать", "Знания – это сила". (2-3 фразы)

- "Пробирка": (Развитие мышц губ)

Вытягиваем губы трубочкой как пробирку, задерживаем и расслабляем. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

"Приборы"

Вот микроскоп –	<i>(Соединяем пальцы в кольцо и подносим к глазу)</i>
Он очень важен,	<i>(Киваем головой)</i>
Вот телескоп –	<i>(Делаем из кулачка трубу и смотрим в нее)</i>
Он видит дальше.	<i>(Вытягиваем руку вперед)</i>
А это – колба,	<i>(Округляем руки, образуя шар)</i>
В ней что-то булькает.	<i>(Делаем волнообразные движения руками)</i>

Тематическая неделя «Традиции и обычаи нашего народа»

Дыхательная гимнастика

- "Русская печь": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что вы стоите у русской печи, от которой исходит тепло и аромат свежее испеченного хлеба. Сделайте глубокий вдох носом, вдыхая этот аромат, и медленно выдыхайте через рот, ощущая тепло на лице. (4-5 повторений)

- "Русский самовар": (Развитие плавного выдоха и звукоподражания)

Представьте, что перед вами кипит русский самовар. Сделайте вдох носом и плавно выдыхайте через рот, произнося звук "Пых-пых-пых", имитируя звук кипящего самовара. (5-6 повторений)

- "Шепот сказки": (Развитие тихого, контролируемого дыхания и воображения)

Представьте, что бабушка рассказывает вам русскую народную сказку. Сделайте вдох носом и на выдохе тихо, шепотом произнесите: "Жили-были...". (3-4 повторения, можно продолжить шепотом рассказывать сказку).

Артикуляционная гимнастика

- "Русские народные инструменты": (Развитие артикуляции и слухового внимания)
Имитируем игру на русских народных инструментах:
 - Балалайка: "Дзень-дзень-дзень" (быстро и четко произносим звук "Д"). (10-15 повторений)
 - Ложки: "Бам-бам-бам" (активно произносим звук "Б", ударяя языком по верхнему нёбу). (10-15 повторений)
 - Гармонь: "Ля-ля-ля" (плавно произносим сочетание звуков "Ля"). (10-15 повторений)
- "Русские народные танцы": (Развитие подвижности языка)
 - "Каблучок": Делайте движения языком вверх-вниз, имитируя удары каблуком в русском танце. (10-15 повторений)
 - "Пляска": Двигайте языком из стороны в сторону, как будто танцуете в хороводе. (10-15 повторений)
- "Русская кухня": (Развитие мышц языка и губ)
 - "Блины": Высуньте широкий язык и удерживайте его в таком положении, как будто это блин на сковороде. (6-8 повторений)
 - "Пирожок": Надуйте щеки, как будто у вас во рту пирожок, и перекачивайте воздух из одной щеки в другую. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Репка

Тянут, тянут бабка с дедкой,	<i>(дети вытягивают большие пальцы.)</i>
Из земли большую репку.	<i>(указательные).</i>
К ним пришла тут внучка,	<i>(средние).</i>
Подбежала Жучка,	<i>(безымянные).</i>
Кошка тоже потянула.	<i>(мизинцы.)</i>
Хоть держалась крепко,	<i>(берут репку).</i>
Вытянута репка!	<i>(поднимают руки вместе с репкой).</i>

Тематическая неделя «Отвага и угощения: военные игры и масленичные забавы!»

Дыхательная гимнастика

- "Марш солдата": (Развитие ритмичного дыхания и координации)
Представьте, что вы – солдат, который марширует на параде. Делайте короткий, ритмичный вдох носом и такой же короткий выдох через рот, одновременно шагая на месте и размахивая руками. (15-20 повторений)
- "Крик победителя": (Развитие силы голоса и выдоха)
Представьте, что вы выиграли в военном соревновании или масленичной забаве. Сделайте глубокий вдох носом и громко, радостно выкрикните: "Ура!". (3-4 повторения)
- "Блинчик на сковородке": (Развитие плавного выдоха и обоняния)
Представьте, что вы печете блинчики на Масленицу. Сделайте вдох носом, ощущая аромат блинов, и плавно выдыхайте через рот, как будто сдуваете пар с горячего блинчика. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Военная техника": (Развитие артикуляции и звукоподражания)
Имитируем звуки военной техники:
 - Танк: "Тр-р-р-р" (вибрируем языком). (10-15 секунд)
 - Самолет: "Ж-ж-ж-ж" (произносим звук "Ж" с различной громкостью). (10-15 секунд)
 - Пушка: "Бах-бах" (четко произносим звуки "Б" и "Х"). (8-10 повторений)
- "Масленичные угощения": (Развитие мышц языка и губ)
 - Блины со сметаной: "Намазываем" языком верхнюю губу, как будто намазываем блин сметаной. (6-8 повторений)
 - Блины с вареньем: "Слизываем" языком варенье с верхней губы. (6-8 повторений)
 - Пирог: Надуваем щеки, перекачиваем воздух из одной щеки в другую, как будто у нас во рту пирожок. (8-10 повторений)
- "Русские забавы": (Развитие подвижности языка)
 - "Катание на санях": Делаем языком волнообразные движения, как будто едем на санях с горки. (8-10 повторений)
 - "Перетягивание каната": Напрягаем язык и тянем его вперед, как будто перетягиваем канат. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

«Пограничник».

Пограничником я буду,	<i>(Сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках.)</i>
Чтоб границы защищать,	<i>(Соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших.)</i>
И страна могла спокойно	<i>(Разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев.)</i>
Крепким сном ночами спать.	<i>(Соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим.)</i>

Тематическая неделя «Животные жарких и холодных континентов»

Дыхательная гимнастика

- "Слоновый хобот": (Развитие силы и контроля выдоха)
Представьте, что вы – слон, который набирает воду в хобот. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, вытягивая губы трубочкой, как хобот. (3-4 повторения)
- "Львиный рык": (Развитие силы голоса и выдоха)
Представьте, что вы – лев, который громко рычит в саванне. Сделайте глубокий вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося громкий рык: "Р-р-р-р!". (3-4 повторения)
- "Дыхание Арктики": (Развитие глубокого, спокойного дыхания)
Представьте, что вы вдыхаете морозный воздух Арктики. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос, почувствуйте прохладу, а затем медленно выдохните через рот, представляя, как воздух согревается в ваших легких. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Обезьянка": (Развитие подвижности языка и губ)
 - "Обезьянка кривляется": Делайте различные движения языком и губами, имитируя обезьянку, которая кривляется. (15-20 секунд)
 - "Обезьянка грызет банан": Имитируйте жевание банана, делая жевательные движения челюстью. (15-20 секунд)
- "Белый медведь": (Развитие мышц губ и щек)
 - "Толстые щеки": Надуйте щеки, как будто у белого медведя много жира, чтобы согреться. Удерживайте воздух несколько секунд, затем медленно выпустите. (6-8 повторений)
 - "Теплый выдох": Вытяните губы трубочкой и выдохните теплый воздух, как будто вы согреваетесь дыханием белого медведя. (6-8 повторений)
- "Змея": (Развитие подвижности языка)
 - "Жало змеи": Высуньте узкий язык и двигайте им из стороны в сторону, как будто это жало змеи. (10-15 повторений)
 - "Шипение змеи": Произносите звук "Ш-ш-ш-ш", как будто шипит змея. (10-15 секунд)
- "Львенок": (Укрепление мышц языка и губ)

Широко открываем рот, вытаскиваем язычок, показываем какой у нас большой львенок. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Если в жаркую страну я случайно попаду,
То увижу там шакала,
Кенгуру, гиппопотама,
Обезьяну, тигра, льва,
Крокодила и слона.
Хорошо живется им –
Не бывает снежных зим.

(сжимать – разжимать пальцы в кулаки).
(соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам).
(разогнуть большой и указательный пальцы правой руки).
(разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки).
(разогнуть большой и указательный пальцы левой руки).
(разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки).
(хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны).

Март

Тематическая неделя «Праздник бабушек и мам»

Дыхательная гимнастика

- "Аромат цветов": (Развитие обоняния и глубокого дыхания)

Представьте, что вы нюхаете букет цветов, который подарите маме или бабушке. Сделайте глубокий вдох носиком, вдыхая аромат цветов, и медленно выдыхайте через рот, говоря: "Ах, как вкусно пахнет!". (4-5 повторений)
- "Печем пирог для бабушки": (Развитие силы и контроля выдоха)

Представьте, что вы дуете на горячий пирог, который испекли для бабушки. Сделайте вдох носом и выдохните через рот, сдувая пар с пирога. (5-6 повторений)
- "Поздравление маме": (Развитие тихого, контролируемого дыхания)

Представьте, что вы тихонько шепчете маме поздравление на ушко. Сделайте вдох носом и на выдохе тихо, шепотом произнесите: "С праздником, мамочка!". (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Мамины руки": (Развитие подвижности языка и губ)
 - "Поцелуй маму": Вытяните губы трубочкой, как будто целуете маму. (6-8 повторений)
 - "Мама гладит": "Погладьте" языком верхнее нёбо, как будто мама гладит вас по голове. (6-8 повторений)
 - "Помощники": (Развитие мышц языка и губ)
 - "Подметаем пол": Двигайте языком из стороны в сторону, как будто подметаете пол в доме. (8-10 повторений)
 - "Моем посуду": Делайте круговые движения языком во рту, как будто моете посуду. (8-10 повторений в каждую сторону)
 - "Готовим обед": (Развитие жевательных движений)
- Имитируйте жевание, как будто помогаете маме или бабушке готовить обед. (15-20 секунд)

Пальчиковая гимнастика

Дружно маме помогаем –
Пыль повсюду вытираем.
Мы белье теперь стираем
Полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом –
И бегом за молоком.
Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем.
(Выполняют движения по тексту.)

Тематическая неделя «Народные промыслы»

Дыхательная гимнастика

- "Гончарный круг": (Развитие плавного дыхания и концентрации)
Представьте, что вы работаете за гончарным кругом, создавая глиняный горшок. Сделайте глубокий вдох носом, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как ваши руки формируют глину. (3-4 повторения)
- "Кузнечный молот": (Развитие силы и ритма выдоха)
Представьте, что вы работаете кузнецом и ударяете молотом по наковальне. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося звук "Ух!", имитируя удар молота. (5-6 повторений)
- "Деревянная ложка": (Развитие плавного дыхания и воображения)
Представьте, что вы полируете деревянную ложку, чтобы она блестела. Сделайте вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто дуете на ложку, чтобы убрать пыль. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Матрешка": (Развитие мышц губ)
- "Круглое личико": Надуйте щеки, как будто у матрешки круглое личико. Удерживайте воздух несколько секунд, затем медленно выпустите. (6-8 повторений)
- "Улыбка матрешки": Растяните губы в широкой улыбке, как будто матрешка улыбается. (6-8 повторений)
- "Гжель": (Развитие подвижности языка)
- "Кисточка": Делайте движения языком вперед-назад, как будто рисуете кисточкой узоры гжели. (8-10 повторений)
- "Волна": Делайте волнообразные движения языком вверх-вниз, как будто рисуете волны на гжельской посуде. (8-10 повторений)
- "Дымковская игрушка": (Развитие артикуляции и дикции)
Повторяйте названия цветов, которые используются в росписи дымковской игрушки: "Красный", "Желтый", "Зеленый", "Синий". (2-3 повторения каждого слова)
- "Ткачиха": (Развитие языка и щек)
Перекатываем язык из одной щечки в другую. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

"Матрешки"

- Мы - красавицы матрешки, *(разжимают кулачки)*
 Разноцветные одежки. *(шевелият пальчиками)*
 Раз – Матрена, два – Малаша,
 Милы три, четыре – Маша,
 Маргарита – это пять. *(загибают пальцы поочередно, начиная с большого)*
 Нас не трудно сосчитать. *(разжимают кулачки 2 раза)*

Тематическая неделя «Живой мир морей и океанов»

Дыхательная гимнастика

- "Морской бриз": (Развитие плавного, длительного выдоха)
 - Вдох носом, медленный выдох ртом, как будто ощущаем легкий ветерок. (4 повторения)
- "Волна": (Развитие силы выдоха и его модуляции)
 - Изображаем волну, выдыхая ртом, поднимая и опуская руки. (3 раза большая, 3 раза маленькая)
- "Ракушка": (Развитие силы выдоха и концентрации)
 - Вдох носом, с силой выдох ртом в воображаемую ракушку. (4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Дельфин": (Развитие подвижности языка и губ)

- "Дельфинчик улыбается": Растянуть губы в улыбке. (6 повторений)
- "Дельфинчик ныряет": Вытянуть губы трубочкой и произнести "У-у-у". (6 повторений)
- "Рыбка": (Развитие мышц языка и губ)
- "Рыбка плавает": Открыть рот и двигать языком из стороны в сторону. (6 повторений)
- "Рыбка надувает пузыри": Надувать щеки и перекачивать воздух. (4 повторения)
- "Морская звезда": (Развитие четкости произношения)
- Повторять слоги: Ма-мо-му; Ра-ро-ру. (2 повторения каждой серии слогов)

Пальчиковая гимнастика

Рыбка плавает в водичке,

Рыбке весело играть

Рыбка, рыбка, озорница,

Мы хотим тебя поймать

Рыбка спину изогнула

Крошку хлебную взяла

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка быстро уплыла.

Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка

Грозят пальчиком

Медленно сжимают ладони

Снова изображают, как плывёт рыбка

Делают хватательное движение обеими руками

Снова «плывут».

Тематическая неделя «Неделя книги»

Дыхательная гимнастика

- "Шелест страниц": (Развитие плавного выдоха)
 - Представьте, что перелистываете страницы старой книги. Вдох носом, медленный и тихий выдох ртом, как будто слышите шелест страниц. (4 повторения)
- "Вдуваем пыль со страниц": (Развитие силы выдоха)
 - Представьте, что на книге много пыли. Вдох носом, короткий и сильный выдох ртом, как будто сдуваете пыль со страниц. (4 повторения)
- "Запах книги": (Развитие плавного, глубокого дыхания)
 - Представьте, что вдыхаете аромат новой книги. Медленный, глубокий вдох носом, задержка дыхания на секунду, и плавный выдох ртом. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Книжная полка": (Развитие подвижности языка и губ)

- "Книги стоят ровно": Губы сомкнуты, слегка вытянуты вперед. Удерживаем положение. (5 секунд, 3 повторения)
- "Переставляем книги": Языком поочередно касаемся уголков рта изнутри. (6 повторений)
- "Открываем книгу": (Развитие мышц языка и губ)
- Широко открываем рот, как будто открываем большую книгу. (6 повторений)
- Закрываем рот, плотно сжимая губы, как будто закрываем книгу. (6 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Книжки

Много книжек есть на свете,
 Читать их очень любят дети.

Если книги мы прочтем,

То узнаем обо всем:

(Ладони соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу».)

Про моря и океаны,

Удивительные страны.

Про животных прочитаем

И про космос мы узнаем.

(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.)

Апрель

Тематическая неделя «Путешествие в страну Здоровья»

Дыхательная гимнастика

- "Вдох Здоровья": (Развитие глубокого дыхания)
 - Представьте, что вдыхаете свежий воздух здоровья. Медленный, глубокий вдох носом, задержка дыхания на секунду, плавный выдох ртом. (3 повторения)
- "Выдыхаем Болезни": (Очищающее дыхание)
 - Вдох носом, резкий, сильный выдох ртом, как будто выдыхаете все болезни. (4 повторения)
- "Надуваем Шарик Здоровья": (Развитие плавного выдоха)
 - Представьте, что надуваете шарик здоровья. Вдох носом, медленный, плавный выдох ртом, как будто надуваете шарик. (4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Улыбка Здоровья": (Развитие мышц губ)
 - Широкая улыбка, показываем зубы. Удерживаем положение. (5 секунд, 3 повторения)
- "Чистим зубки": (Развитие подвижности языка)
 - Круговые движения языком по внешней стороне зубов. (В одну сторону 3 раза, в другую 3 раза)

Пальчиковая гимнастика

«Веселая зарядка»

Раз, два, три, четыре, пять

Пальчики пора вставать!
наоборот)

(указательным пальцем правой руки стучать по каждому пальцу левой руки, затем

Будем делать мы зарядку,

будем мы скакать вприсядку,
пальцев).

(пальцы обеих рук складываются кончиками вместе, хлопать ладонями, не размыкая

Будем прыгать и плясать, раз, два, три, четыре, пять.

(сжать кулаки – раскрыть ладони, повторить 5 раз)

Тематическая неделя «Космические дали»

Дыхательная гимнастика

• "Ракета": (Развитие силы выдоха)

• Представьте, что вы – ракета. Вдох носом, сильный выдох ртом со звуком "Ух!", как будто ракета взлетает. (4 повторения)

• "Звездочка": (Развитие плавного выдоха)

• Представьте, что на ладошке – звездочка. Вдох носом, медленный выдох ртом на ладошку, стараясь не сдуть звездочку. (4 повторения)

• "Космический ветер": (Регулировка силы выдоха)

• Тихий "космический ветер": плавный, тихий выдох ртом (как "ш-ш-ш"). Сильный "космический ветер": сильный выдох ртом (как "Ш-Ш-Ш!").

(По 2 раза каждый)

Артикуляционная гимнастика

• "Планеты": (Развитие подвижности языка и губ)

• "Планета Земля": Губы сомкнуты, круговые движения губами. (3 раза в одну сторону, 3 в другую)

• "Планета Луна": Языком дотягиваемся до носа, затем до подбородка. (4 повторения)

• "Космический корабль": (Развитие мышц языка)

• "Корабль летит": Язык вытягиваем вперед, затем убираем обратно в рот. (6 повторений)

Пальчиковая гимнастика

На Луне жил звездочет.

Сжимать-разжимать пальцы.

Он планетам вел отчет.
Меркурий - раз, Венера - два,
Три - Земля, четыре – Марс,
Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,
Семь – Уран, восьмой – Нептун.

*Соединить большие пальцы обеих рук,
указательные, средние и безымянные на каждое слово в строке.
Загибать пальцы одной руки,
затем второй, начиная с большого.*

Тематическая неделя «От сапожек до шляпки: что мы носим»

Дыхательная гимнастика

- "Надуваем шарфик": (Развитие плавного выдоха)
 - Представьте, что надуваете длинный шарфик. Вдох носом, медленный, плавный выдох ртом, как будто надуваете шарфик. (4 повторения)
- "Сдуваем пылинки с одежды": (Развитие силы выдоха)
 - Представьте, что на одежде пыль. Вдох носом, короткий, сильный выдох ртом, как будто сдуваете пылинки. (4 повторения)
- "Запах новой ткани": (Развитие плавного, глубокого дыхания)
 - Представьте, что вдыхаете аромат новой ткани. Медленный, глубокий вдох носом, задержка дыхания на секунду, плавный выдох ртом. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Одежда": (Развитие подвижности языка и губ)
 - "Застегиваем пуговицы": Вытягиваем губы трубочкой и делаем круговые движения, как будто застегиваем пуговицы на пальто. (В одну сторону 3 раза, в другую 3 раза)
 - "Надеваем шапку": Языком тянемся к верхнему небу, как будто надеваем шапку. (4 повторения)
- "Модный показ": (Развитие мышц губ)
 - "Улыбка модели": Широкая улыбка, показываем зубы. (Удерживаем 5 секунд, 3 повторения)

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять -
Будем вещи мы стирать.
Платье, брюки и носочки,
Юбку, кофточку, платочки.
Шарф и шапку не забудем –
Их стирать мы тоже будем.

*Соединять пальцы обеих рук, начиная с больших.
Сжать ладони в кулачки, поднимать и опускать ладони.
Загибать пальцы сначала на правой, а затем, на левой руке, начиная с большого.

Потереть кулачки друг о друга.*

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание Земли": (Развитие глубокого, ритмичного дыхания)
 - Представьте, что вдыхаете чистый воздух Земли. Медленный, глубокий вдох носом, задержка дыхания на секунду, плавный выдох ртом. (3 повторения)
- "Ветер Очищения": (Развитие силы выдоха)
 - Представьте, что ветер сдувает мусор с Земли. Вдох носом, короткий, сильный выдох ртом, как будто сдуваете мусор. (4 повторения)
- "Аромат цветов": (Развитие плавного выдоха)
 - Представьте, что вдыхаете аромат цветов на лугу. Вдох носом, медленный, плавный выдох ртом, наслаждаясь ароматом. (4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Дерево": (Развитие подвижности языка)
 - "Дерево растет": Язык тянем вверх, как будто дерево растет к солнцу. (4 повторения)
 - "Листья шуршат": Широкий язык лежит на нижней губе, произносим "Ш-ш-ш", имитируя шум листьев. (3 повторения)
- "Капля дождя": (Развитие мышц губ)
 - Губы складываем трубочкой и произносим звук "Кап-кап-кап", имитируя капли дождя. (5 повторений)

Пальчиковая гимнастика

«Деревья»

В поле дерево стоит, *(руки над головой)*
Ветер ветки шевелит, *(качают руками)*
Весной набухли почки, *(пальцы сжимают в кулаки)*
Раскрылись все листочки. *(разжимают пальцы, шевелят ими)*
Чтоб деревья подрастали,
Чтоб они не засыхали, *(руки опускают вниз)*
Корни дереву нужны. *(разводят пальцы в стороны)*
Для чего они важны?

Дыхательная гимнастика

- "Сигнал тревоги": (Развитие силы выдоха)

- Представьте, что нужно громко позвать на помощь. Вдох носом, сильный, короткий выдох ртом со звуком "Ау!", как будто зовете на помощь. (4 повторения)
- "Дышим спокойно": (Успокаивающее дыхание)
- Представьте, что нужно успокоиться после испуга. Медленный, глубокий вдох носом, плавный выдох ртом, расслабляясь. (3 повторения)
- "Прячемся": (Задержка дыхания)
- * Представьте, что вам нужно спрятаться и не дышать. Сделайте вдох носом и задержите дыхание на несколько секунд. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Внимание": (Развитие мышц языка и губ)
- "Слушаем внимательно": Приоткрываем рот, как будто прислушиваемся. (Удерживаем 5 секунд, 3 повторения)
- "Говорим громко": Широко открываем рот и произносим звук "А-а-а" громко. (3 повторения)
- "Опасность": (Развитие подвижности языка)
- "Убегаем от опасности": Быстро двигаем языком вперед-назад, как будто убегаем. (6 повторений)

Пальчиковая гимнастика

"Замок Безопасности"

На двери висит замок,	<i>(пальцы в "замок")</i>
Кто открыть его бы смог?	<i>(пытаемся разъединить пальцы)</i>
Покрутили,	<i>(вращаем "замок")</i>
Повертели,	<i>(шевелим пальцами)</i>
Постучали	<i>(стучим кулачками)</i>
И открыли!	<i>(разъединяем руки)</i>

Май

Тематическая неделя «Великий День Победы»

Дыхательная гимнастика

- "Салют Победы": (Развитие силы и ритма выдоха)
- Представьте, что запускаете фейерверк. Вдох носом, короткие, сильные выдохи ртом со звуками "Бах! Бух! Бдыщ!", имитируя звуки салюта. (По 2 раза каждый звук)
- "Вечный Огонь": (Развитие плавного выдоха)

- Представьте, что смотрите на Вечный Огонь. Вдох носом, медленный, плавный выдох ртом, как будто наблюдаете за ровным пламенем. (4 повторения)
- "Минута Молчания": (Задержка дыхания)
- Сделайте вдох носом и задержите дыхание на несколько секунд, отдавая дань памяти героям. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Военный Парад": (Развитие мышц языка и губ)
- "Солдаты маршируют": Языком "маршируем" по верхнему небу (нажимаем и отпускаем). (6 повторений)
- "Сирена": Вытягиваем губы трубочкой и произносим "У-у-у", как будто слышим сирену. (3 повторения)
- "Знамя Победы": (Развитие подвижности языка)
- Языком рисуем "флаг" - двигаем им вверх-вниз. (4 повторения)

Пальчиковая гимнастика

Что такое день победы?	<i>(Рисуют вопрос пальчиками в воздухе.)</i>
Это праздник!	<i>(Вытягивают руки вперёд ладошками вверх.)</i>
Ордена и награды боевые.	<i>(Кулачки прижимают к груди.)</i>
И салюты золотые,	<i>(Поднимают руки вверх, пальчики растопырив на обеих руках.)</i>
И тюльпанчики цветные,	<i>(Показывают руками бутон.)</i>
И чистая земля.	<i>(Рисуют большой круг в воздухе.)</i>

Тематическая неделя «Цветущий май»

Дыхательная гимнастика

- "Аромат Сирени": (Развитие плавного выдоха)
- Представьте, что вдыхаете аромат цветущей сирени. Вдох носом, медленный, плавный выдох ртом, наслаждаясь ароматом. (4 повторения)
- "Одуванчик": (Регулировка силы выдоха)
 - * Представьте, что сдуваете пушинки с одуванчика. Попробуйте сдуть пушинки сначала медленно, затем сильнее. (Чередуйте тихий и сильный выдох 3 раза)
- "Солнышко": (Плавное, глубокое дыхание)
 - * Представьте, что греетесь под теплым весенним солнышком. Сделайте плавный, глубокий вдох и выдох. (3 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Цветы": (Развитие подвижности языка и губ)
 - "Лепестки распускаются": Широко открываем рот, затем медленно закрываем, как будто лепестки цветка распускаются и закрываются. (4 повторения)
 - "Пчелка собирает нектар": Языком облизываем верхнюю губу круговыми движениями, как будто пчелка собирает нектар. (В одну сторону 3 раза, в другую 3 раза)
- "Майский дождик": (Развитие мышц губ)
 - Губы слегка вытягиваем вперед и произносим звук "Кап-кап-кап", имитируя капли дождя. (5 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Вырос высокий цветок на поляне,	<i>(Соединяют запястья, разводят ладошки в стороны, пальчики немного округляют.)</i>
Утром весенним раскрыл лепестки.	<i>(Раскрывают пальцы рук, будто раскрывается бутон.)</i>
Всем лепесткам красоту и питание	<i>(Ритмично двигают пальчиками вместе-врозь.)</i>
Дружно дают под землей корешки.	<i>(Опускают ладошки вниз, тыльной стороной прижимают друг к другу, пальчики разводят.)</i>

Тематическая неделя «Мир насекомых»

Дыхательная гимнастика

- "Жужжание Пчелы": (Развитие длительного выдоха и вибрации)
 - Представьте, что вы - пчела. Сделайте вдох носом, а затем медленно и плавно выдыхайте ртом со звуком "Ж-ж-ж-ж", как будто пчела летит. (4 повторения)
- "Полет Бабочки": (Развитие ритмичного дыхания)
 - Взмахивая руками, как крыльями бабочки, сделайте вдох носом и плавный выдох ртом, повторяя это движение в ритме полета бабочки. (6 повторений)
- "Ветер и Травка": (Чередование сильного и слабого выдоха)
 - Представьте, что дуете на травинку, чтобы увидеть, есть ли на ней насекомые. Сначала сделайте слабый выдох (травинка слегка колыхнется), затем сильный (травинка сильно наклоняется). (По 2 раза каждый)

Артикуляционная гимнастика

- "Муравей": (Развитие подвижности языка)
 - "Муравей ползет по дорожке": Вытягивайте язык вперед и тяните его к подбородку, затем убирайте язык обратно в рот. (6 повторений)
 - "Муравей несет тяжелую ношу": Языком надавливайте на щеки изнутри, имитируя тяжелую ношу. (По 2 раза на каждую щеку)

- "Комар": (Развитие мышц губ и произношения)
- Вытяните губы трубочкой и произнесите звук "З-з-з-з", как будто комар пищит. (4 повторения)

Пальчиковая гимнастика

Прилетела к нам вчера,
Полосатая пчела.

Взмахивать перекрещенными руками.

На каждое название насекомого соединять пальцы, начиная с мизинцев.

А за нею шмель-шмелек,
И веселый мотылек,
Жук-жучок и стрекоза,
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

Соединить указательный и большой палец обеих рук.

Стучать кулачками друг о друга, хлопать в ладоши.

Тихо положить ладони на колени.

Тематическая неделя «Лето! Ах, лето!»

Дыхательная гимнастика

- "Теплый Ветер": (Развитие плавного, длительного выдоха)
 - Представьте, что вы ощущаете теплый летний ветерок. Сделайте вдох носом, а затем медленно и плавно выдыхайте ртом, наслаждаясь теплом. (4 повторения)
- "Запах Клубники": (Развитие глубокого дыхания)
 - Представьте, что вдыхаете аромат свежей клубники. Медленный, глубокий вдох носом, задержка дыхания на секунду, затем медленный выдох ртом. (3 повторения)
- "Морской Прибой": (Регулировка силы выдоха)
 - Представьте, что слышите шум морского прибоя. То тихий шелест волн (тихий выдох), то сильный накат волны (сильный выдох). (По 2 раза каждый)

Артикуляционная гимнастика

- "Солнышко": (Развитие подвижности языка и губ)
 - "Солнышко улыбается": Растяните губы в широкой улыбке, показывая зубы. (5 секунд, 3 повторения)
 - "Солнышко спряталось за тучку": Сделайте губы "трубочкой". (5 секунд, 3 повторения)
- "Мороженое": (Развитие мышц языка)
 - "Лижем мороженое": Высуньте язык и делайте движения вверх-вниз, как будто лижете мороженое. (6 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Вот и лето наступает,
Всех на отдых приглашает.
Будем плавать, загорать
И на даче отдыхать.

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими, начиная с мизинцев.)

(Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших)

(Круговые движения кистями, «солнце»)

(«Домик»)