

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

Картотека

Пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастики

Подготовительная группа



Составитель - воспитатель Кистер Кристина Николаевна

Сентябрь

Тематическая неделя «День знаний. Скоро в школу»

Дыхательная гимнастика

- "Школьный звонок": (Развитие силы и длительности выдоха, координации)

Представьте, что вы школьный звонок. Сделайте глубокий вдох носом и на выдохе произнесите протяжное "Д-з-з-з-з-з-з-з-з!", как звонок, зовущий на урок. Повторите 5-6 раз, регулируя громкость и длительность "звонка".

- "Новый портфель": (Развитие плавного и глубокого дыхания, воображения)

Представьте, что вы вдыхаете запах нового портфеля. Сделайте медленный, глубокий вдох носом, представляя, как вдыхаете аромат свежей кожи или ткани. Задержите дыхание на 2-3 секунды и медленно выдохните через рот. Повторите 3-4 раза.

- "Листопад знаний": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы дуете на осенние листья, собранные в букет знаний. Сделайте вдох носом и короткими, отрывистыми выдохами через рот сдувайте "листья": "Фу! Фу! Фу!". Повторите 5-7 раз.

Артикуляционная гимнастика

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

"Рисуем линию": Высуньте язык и двигайте им вперед-назад, как будто рисуете прямую линию карандашом. (8-10 повторений)

"Рисуем круг": Делайте круговые движения языком внутри рта, касаясь поочередно верхней и нижней губы. (6-8 повторений в каждую сторону)

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

"Открываем книгу": Широко откройте рот, как будто открываете книгу, и затем медленно закройте. (6-8 повторений)

"Перелистываем страницу": Широко откройте рот. Кончиком языка проведите по верхней губе (как будто перелистываем страницу). (6-8 повторений)

- "Ранец": (Развитие мышц языка и щек)

"Наполняем ранец": Надуйте обе щеки одновременно, как будто ранец полный учебников. Удерживайте воздух несколько секунд, затем выпустите. (6-8 повторений)

"Перекладываем учебники": Перекатывайте воздух (как шарик) из одной щеки в другую, как будто перекладываете учебники в ранце. (8-10 повторений)

- "Парта": (Развитие координации движений языка и губ, четкости произношения)

Произносите слоги, четко артикулируя: "ПА – ПО – ПУ – ПЫ". (5-6 повторений)

- "Писатель": (Развитие губ)

Вытягиваем губы трубочкой и выполняем круговые движения (как будто писатель обдумывает свой труд). (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

В школу осенью пойду.

Там друзей себе найду,

Научусь писать, читать,

Быстро, правильно считать.

Я таким ученым буду!

Но свой садик не забуду.

«Шагают» пальчиками по столу

Загибают пальчики на обеих руках

Грозят указательным пальчиком правой руки

Дыхательная гимнастика

- "Шелест листьев": (Развитие плавного, тихого выдоха)

Представьте, что вы слушаете шелест осенних листьев под ногами. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, тихо выдыхайте через рот, произнося звук "Ш-ш-ш-ш-ш-ш", как будто шелестят листья. (4-5 повторений)

- "Запах грибов": (Развитие глубокого дыхания и обоняния)

Представьте, что вы нашли гриб в лесу и вдыхаете его аромат. Сделайте глубокий, короткий вдох носом, как будто приноживаетесь, и медленный, плавный выдох через рот. (3-4 повторения)

- "Ветер в лесу": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы изображаете осенний ветер, который гуляет по лесу. Сделайте вдох носом, а затем сильный, порывистый выдох через рот, произнося звук "В-в-в-в", как будто дует ветер. (5-6 повторений с разной интенсивностью)

Артикуляционная гимнастика

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

"Высокое дерево": Высуньте язык как можно дальше и поднимите его кончик вверх, как будто показываете, какое высокое дерево. (6-8 повторений)

"Низкая трава": Опустите кончик языка вниз, как будто показываете низкую траву. (6-8 повторений)

- "Грибы": (Развитие силы и ловкости языка)

"Нашли грибок": Присосите язык к небу (как будто ищете грибок под шляпкой) и удерживайте его в таком положении несколько секунд. (5-7 повторений)

"Большой гриб": Надуйте щеки, как будто у вас во рту большой гриб. (6-8 повторений)

- "Ежик": (Развитие дикции и мышц языка)

Произнесите четко и быстро: "Жа-жа-жа, вот листва лежит уже. Жу-жу-жу, я под елкой сижу. Жи-жи-жи, здесь живут ежи". (2-3 раза)

- "Лесные ягоды": (Развитие мышц губ)

"Собираем ягоды": Вытягивайте губы трубочкой, как будто собираете ягоды с куста. (6-8 повторений)

"Сладкая ягодка": Облизывайте губы языком по кругу, как будто едите сладкую ягодку. (6-8 повторений в каждую сторону)

- "Белка": (Развитие языка и щек)

Перекатываем язык из одной щечки в другую, как будто белка переносит орешки. (6-8 повторений)

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

- "Веселый смех": (Развитие силы и продолжительности выдоха, эмоциональной выразительности)

Представьте, что вы весело смеетесь вместе с друзьями. Сделайте короткий вдох носом и на выдохе произнесите отрывисто "Ха-ха-ха-ха-ха!" или "Хи-хи-хи-хи-хи!". Варьируйте громкость и тембр смеха. (5-7 повторений)

- "Поем песенку": (Развитие плавного и длительного выдоха, речевого дыхания)

Представьте, что вы поете любимую песенку вместе с друзьями. Сделайте глубокий вдох носом и на выдохе протяжно произнесите гласные звуки "А-а-а-а-а", "О-о-о-о-о", "У-у-у-у-у". (3-4 повторения каждого звука)

- "Рассказываем секрет": (Развитие тихого и контролируемого выдоха, концентрации)

Представьте, что вы тихонько рассказываете другу секрет на ушко. Сделайте вдох носом и медленно, шепотом произнесите на выдохе: "Тс-с-с-с-с-с...", как будто делитесь секретом. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Дружеская улыбка": (Развитие мышц губ)

"Широкая улыбка": Растяните губы в широкой, дружелюбной улыбке, показывая зубы. Удерживайте это положение несколько секунд. (6-8 повторений)

"Улыбка без зубов": Улыбнитесь, не показывая зубы. Удерживайте это положение несколько секунд. (6-8 повторений)

- "Разговор с другом": (Развитие подвижности языка и губ)

"Болтушка": Быстро двигайте языком вперед-назад между губами, как будто болтаете с другом. (8-10 повторений)

"Язычок здороваётся": Высовывайте язык и дотрагивайтесь кончиком до верхней, затем до нижней губы, как будто язычок здороваётся с другом. (6-8 повторений)

- "Имена друзей": (Развитие дикции и артикуляции)

Произнесите имена своих друзей, четко выговаривая каждый звук. Например: "Са-ша", "Ма-ша", "Ди-ма", "Ка-тя". (Повторите 2-3 раза каждое имя)

- "Играем вместе": (Развитие силы и координации языка)

"Катаемся на качелях": Открываем рот и кончиком языка касаемся то верхней, то нижней губы. (6-8 повторений)

"Лошадка": Поцокайте языком, как будто вы скачете на лошадке вместе с другом. (8-10 повторений)

- "Поем песенку": (Развитие губ и языка)

Поем песенку, протягивая гласные звуки: а, о, у, и, э, ы. (3-4 повторения)

Пальчиковая гимнастика

<p>Дружат в нашей группе Девочки и мальчики. Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять Будем снова мы считать. Раз, два, три, четыре, пять Мы закончили считать.</p>	<p>Хлопают в ладоши Стучат кулачками друг об друга Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)</p>
---	--

Дыхательная гимнастика

- "Уютный уголок": (Развитие плавного, спокойного дыхания)

Представьте, что вы зашли в свою любимую группу в детском саду. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и медленный, плавный выдох через рот, представляя, как вдыхаете уют и тепло группы. (4-5 повторений)

- "Запах игрушек": (Развитие обоняния и глубокого дыхания)

Представьте, что вы вдыхаете запах новых игрушек. Сделайте короткий, глубокий вдох носом и задержите дыхание на 2-3 секунды, затем медленный выдох через рот. (3-4 повторения)

- "Веселые голоса": (Развитие силы и ритма выдоха, голосового аппарата)

Представьте, что вы слышите веселые голоса детей в детском саду. Сделайте вдох носом и на выдохе произнесите громкое "А-а-а!", "О-о-о!", "У-у-у!", как будто зовете друзей. (5-6 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Детский сад": (Общее развитие артикуляционного аппарата)

"Большой дом": Широко откройте рот, как будто показываете большой детский сад. (6-8 повторений)

"Маленькая дверь": Сложите губы в узкую трубочку, как будто показываете маленькую дверь в группу. (6-8 повторений)

- "Игрушки": (Развитие подвижности языка)

"Лошадка качается": Открываем рот и кончиком языка касаемся то верхней, то нижней губы, как будто лошадка качается на качелях. (6-8 повторений)

"Мячик прыгает": Делайте движения языком вверх-вниз за зубами, как будто мячик прыгает. (8-10 повторений)

- "Воспитатель": (Развитие дикции и артикуляции)

Произносите четко и ласково: "Здравствуйте, дети!", "Доброе утро!", "Как ваши дела?". (Повторите 2-3 раза каждую фразу)

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

"Рисуем": Вытяните губы трубочкой и делайте круговые движения, как будто рисуете кисточкой. (6-8 повторений)

"Читаем": Широко открывайте рот и медленно произносите гласные звуки: "А", "О", "У", "Ы", "Э", "И". (2-3 повторения каждого звука)

- "Столовая": (Развитие языка)

"Вкусный суп": Облизывайте верхнюю губу широким языком, как будто едите вкусный суп. (6-8 повторений)

"Сладкий компот": Облизывайте губы по кругу, как будто пьете сладкий компот. (6-8 повторений в каждую сторону)

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 нашей планеты и его охрана»

Дыхательная гимнастика

- "Рычание тигра": (Развитие силы и направленности выдоха, голосового аппарата)

Представьте, что вы тигр, и вам нужно рычать. Сделайте глубокий вдох носом и на выдохе произнесите низкое, протяжное "Р-р-р-р-р-р...", как будто рычите. (4-5 повторений)

- "Слоновый хобот": (Развитие плавного и длительного выдоха, координации)

Представьте, что вы слон и набираете воду в хобот. Сделайте глубокий вдох носом, как будто втягиваете воду, затем медленно наклонитесь вперед и плавно выдыхайте через рот, опуская руки вниз, как будто выливаете воду из хобота. (3-4 повторения)

- "Сохраним планету": (Развитие осознанного дыхания и заботы об окружающей среде)

Представьте, что вы дышите чистым воздухом нашей планеты. Сделайте медленный, глубокий вдох носом, представляя, как вдыхаете чистый воздух, затем медленный, плавный выдох через рот, как будто отдаете любовь и заботу планете. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Звуки животных": (Развитие артикуляции и звукоподражания)

Поочередно издавайте звуки разных животных:

* "Мяу" (кошка) - 5-6 раз

* "Гав-гав" (собака) - 5-6 раз

* "Му-у" (корова) - 5-6 раз

* "Кря-кря" (утка) - 5-6 раз

* "Пи-пи-пи" (мышка) - 5-6 раз

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

"Обезьянка гримасничает": Делайте различные гримасы, вытягивая губы трубочкой, надувая щеки, высовывая язык. (6-8 повторений каждого упражнения)

"Обезьянка дразнится": Покажите язык и пошевелите им в разные стороны, как будто обезьянка дразнится. (6-8 повторений)

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

"Широкий рот": Широко откройте рот, как будто бегемот зевает. (6-8 повторений)

"Толстые губы": Надуйте щеки и округлите губы, как будто у бегемота толстые губы. (6-8 повторений)

- "Змея": (Развитие языка)

Вытяните язык вперед узким жалом, как будто змея высовывает язык. (6-8 повторений)

Двигайте языком вправо-влево, как будто змея извивается. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Кто в лесочке живет?

Кто в лесочке живет?

Под корягой – старый крот,

За горой – лисенок,

В ельнике – лосенок.

Под кустом – лисичка,

На сосне – синичка!

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальцы загибать.

Переплести пальчики, имитируя лес.

Загибать указательным пальцем левой руки пальцы на правой руке, начиная с мизинца.

Сжимать и разжимать кулачки.

Дыхательная гимнастика

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

Представьте, что вы вдыхаете аромат полевых цветов. Сделайте медленный, глубокий вдох носом, представляя, как вдыхаете аромат ромашек, васильков и колокольчиков. Медленно выдохните через рот. (4-5 повторений)

- "Шум березовой рощи": (Развитие плавного, тихого выдоха и слухового внимания)

Представьте, что вы слушаете шум березовой рощи на ветру. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, тихо выдыхайте через рот, произнося звук "Ш-ш-ш-ш-ш", как будто шелестят листья березы. (4-5 повторений)

- "Сдуваем пушинку с одуванчика": (Развитие силы и направленности выдоха)

Представьте, что перед вами одуванчик с пушинками. Сделайте вдох носом и сильным, коротким выдохом через рот сдуйте "пушинку" с одуванчика: "Фу!". (5-7 повторений)

Артикуляционная гимнастика

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

"Высокое дерево тянется к солнцу": Высуньте язык как можно дальше и поднимите его кончик вверх, как будто дерево тянется к солнцу. (6-8 повторений)

"Ветер качает дерево": Двигайте языком из стороны в сторону, как будто ветер качает дерево. (6-8 повторений)

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

"Цветочная чашечка": Сделайте рот в форме маленькой чашечки, как будто пчелка собирает нектар с цветка. (6-8 повторений)

"Пчелка собирает нектар": Облизывайте губы языком по кругу, как будто пчелка собирает нектар с цветка. (6-8 повторений в каждую сторону)

- "Ягоды": (Развитие языка и щек)

"Сочная ягодка": Надуйте одну щеку, как будто во рту сочная ягодка, затем перекатите "ягодку" в другую щеку. (6-8 повторений)

"Сладкий сок": Сделайте круговые движения языком во рту, как будто собираете сладкий сок с ягод. (6-8 повторений)

- "Грибы": (Развитие языка)

"Ищем грибочки под листвой": Присосите язык к нёбу, удерживайте несколько секунд, как будто нашли грибочек под листвой. (6-8 повторений)

"Большой боровик": Сделайте язык широким и плоским, как шляпка боровика. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Собираем листики

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Листья березы, листья рябины,

Листики тополя, листья осины.

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет принесем.

Загибать пальчики.

Кулачки сжимать и разжимать.

Отгибать пальчики.

Изобразить фонарики.

Дыхательная гимнастика

- "Запах свежего хлеба": (Развитие глубокого, спокойного дыхания и обоняния)

Представьте, что вы вдыхаете аромат свежеспеченного хлеба. Сделайте медленный, глубокий вдох носом, представляя, как вдыхаете теплый, аппетитный запах. Медленно выдохните через рот. (4-5 повторений)

- "Ветер на поле": (Развитие плавного, тихого выдоха и воображения)

Представьте, что вы стоите на поле, и ветер колышет колосья пшеницы. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, тихо выдыхайте через рот, произнося звук "Ш-ш-ш-ш-ш", как будто шелестят колосья. (4-5 повторений)

- "Горячий пирожок": (Развитие силы и направленности выдоха, умения регулировать температуру)

Представьте, что перед вами горячий пирожок. Сделайте вдох носом и медленно, с осторожностью выдыхайте через рот, дую на пирожок, чтобы остудить его: "Фу-у-у-у-у...". (5-7 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Зернышко": (Развитие языка и губ)

"Маленькое зернышко": Сделайте язык маленьким и узким, как зернышко. (6-8 повторений)

"Вкусное зернышко": Облизывайте губы языком по кругу, как будто пробуете вкусное зернышко. (6-8 повторений в каждую сторону)

- "Колосок": (Развитие подвижности языка)

"Ветер качает колосок": Двигайте языком из стороны в сторону, как будто ветер качает колосок пшеницы. (6-8 повторений)

"Тянемся к солнышку": Высуньте язык и тяните его вверх, как будто колосок тянется к солнышку. (6-8 повторений)

- "Мельница": (Развитие мышц языка и щек)

"Жернова": Делайте круговые движения языком внутри рта, касаясь щек, как будто жернова перемалывают зерно. (6-8 повторений в каждую сторону)

"Насыпаем муку": Надуйте щеки, как будто во рту мука, затем медленно выпустите воздух. (6-8 повторений)

- "Хлеб": (Развитие мышц губ)

"Хрустящая корочка": Сделайте губы твердыми и напряженными, как будто кусаете хрустящую корочку хлеба. (6-8 повторений)

"Мягкий мякиш": Сделайте губы мягкими и расслабленными, как будто жуете мягкий мякиш хлеба. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

«Хлеб».

<p>Хлеб Муку в тесто замесили, А из теста мы слепили: Пирожки и плюшки, Сдобные ватрушки, Булочки и калачи – Всё мы испечём в печи. Очень вкусно!</p>	<p><i>Сжимают и разжимают кулачки Прихлопывают ладошками, «лепят» Поочерёдно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца</i></p> <p><i>Обе ладошки разворачивают вверх Гладят живот</i></p>
--	---

Дыхательная гимнастика

- "Доктор": (Развитие плавного, спокойного дыхания и умения слушать)

Представьте, что вы доктор и слушаете дыхание пациента. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и медленный, плавный выдох через рот, как будто слушаете дыхание через стетоскоп. (4-5 повторений)

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

Представьте, что вы пожарный и тушите огонь из шланга. Сделайте вдох носом и сильным, направленным выдохом через рот произнесите: "П-ш-ш-ш-ш!", как будто льете воду на огонь. (5-7 повторений)

- "Музыкант": (Развитие длительного, контролируемого выдоха и музыкального слуха)

Представьте, что вы играете на флейте. Сделайте вдох носом и на выдохе медленно, протяжно дуйте в "флейту", издавая мелодичный звук. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Повар": (Развитие языка и губ)

"Вкусный суп": Облизывайте верхнюю губу широким языком, как будто едите вкусный суп. (6-8 повторений)

"Сладкий пирог": Облизывайте губы по кругу, как будто едите сладкий пирог. (6-8 повторений в каждую сторону)

- "Строитель": (Развитие языка и щек)

"Кирпичики": Выдвигайте язык вперед и убирайте его обратно, как будто складываете кирпичики. (6-8 повторений)

"Бетономешалка": Делайте круговые движения языком внутри рта, как будто бетономешалка перемешивает раствор. (6-8 повторений в каждую сторону)

- "Учитель": (Развитие дикции и четкой речи)

Произносите четко и внятно: "Здравствуйте, дети!", "Повторите за мной!", "Будем учиться писать!". (Повторите 2-3 раза каждую фразу)

- "Водитель": (Развитие губ и языка)

"Сигнал": Вытяните губы трубочкой и произнесите "Би-би-би!", как будто сигналили машиной. (6-8 повторений)

"Мотор": Произносите "Др-р-р-р-р!", вибрируя языком, как будто работает мотор машины. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Разные профессии

Много есть профессий знатных,

И полезных, и приятных.

Повар, врач, маляр, учитель,

Продавец, шахтёр, строитель.

Сразу всех не называю,

Вам продолжить предлагаю.

Соединять пальцы правой руки с большим.

Соединять пальцы левой руки с большим.

Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.

Сжимать и разжимать кулачки.

Вытянуть руки вперёд ладонями вверх

Дыхательная гимнастика

- "Флаг России": (Развитие плавного, длительного выдоха и визуализации)

Представьте, что вы держите в руках флаг России. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как развевается российский флаг на ветру. (4-5 повторений)

- "Эхо": (Развитие силы и направленности выдоха, координации)

Представьте, что вы кричите в горах, и эхо повторяет ваши слова. Сделайте вдох носом и на выдохе громко произнесите слово "Россия!", затем тише "Россия!", еще тише "Россия!", как будто эхо удаляется. (4-5 повторений)

- "Единство": (Развитие осознанного дыхания и чувства единства)

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Сделайте глубокий вдох носом, представляя, как вдыхаете силу и единство всех народов России, затем медленный выдох через рот, передавая тепло и любовь друзьям. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

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

"Большая страна": Широко откройте рот, как будто показываете, какая большая наша страна. (6-8 повторений)

"Люблю Россию": Растяните губы в улыбке, как будто говорите "Я люблю Россию!". (6-8 повторений)

- "Народы России": (Развитие подвижности языка и дикции)

"Говорим на разных языках": Попробуйте произнести несколько простых слов на разных языках народов России (например, "здравствуйте", "спасибо"). (2-3 слова на 2-3 языках)

- "Москва": (Развитие дикции и четкой речи)

Произносите четко и внятно: "Москва – столица России!", "Красная площадь!", "Кремль!". (Повторите 2-3 раза каждую фразу)

- "Герб России": (Развитие языка и губ)

"Сильный орел": широко открываем рот и стараемся удержать его в таком положении 5-10 секунд

"Защищаем Родину": сильно сжимаем губы (как будто охраняем что-то).

Пальчиковая гимнастика

<p>В нашем городе Город-это улицы, проспекты и дома Площади, музеи, парков тишина Блеск огромных стекол, праздничных витрин Быстрое движенье Прохожих и машин</p>	<p>Дети кладут ладонь правой руки и постукивают поочередно пальцами по столу Тоже самое левой ладонью разводят пальцы в стороны и соединяют их круговые движения кулаками указательные пальцы бегут по столу</p>
--	--

Ноябрь

Тематическая неделя «От угля до алмаза: знакомимся с полезными ископаемыми России»

Дыхательная гимнастика

- "Шахта": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что вы спускаетесь в шахту. Сделайте медленный, глубокий вдох носом, представляя прохладный, влажный воздух шахты. Медленно выдохните через рот. (4-5 повторений)

- "Взрыв": (Развитие силы выдоха и умения регулировать громкость)

Представьте, что в шахте произошел контролируемый взрыв, чтобы добыть полезные ископаемые. Сделайте короткий вдох носом и на выдохе произнесите громкое "Бум!", затем тише "Бум!", еще тише "Бум!", как будто звук удаляется. (4-5 повторений)

- "Дыхание земли": (Развитие осознанного дыхания и чувства связи с природой)

Представьте, что вы дышите энергией земли. Сделайте глубокий вдох носом, чувствуя силу земли, затем медленный выдох через рот, отдавая благодарность природе за ее богатства. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Уголь": (Развитие мышц языка)

"Черный язычок": Высуньте язык и постарайтесь сделать его черным в воображении, представляя уголь. (6-8 повторений)

"Твердый уголь": Напрягите язык и сделайте его твердым, как кусок угля. (6-8 повторений)

- "Алмаз": (Развитие мышц губ)

"Блестящий алмаз": Растяните губы в улыбке, как будто любуетесь блеском алмаза. (6-8 повторений)

"Крепкий алмаз": Плотно сожмите губы, как будто демонстрируете крепость алмаза. (6-8 повторений)

- "Добываем богатства": (Развитие языка и щек)

"Камень": Сделайте рот маленьким, как будто вы держите камень. (6-8 повторений)

"Песок": двигаем языком в разные стороны (вправо-влево, вверх-вниз). (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Моя земля Как велика моя земля, Как широки просторы! Озера, реки и поля, леса, степь и горы.	сжимают и разжимают пальцы загибаем пальцы на обеих руках начиная с больших делаем из рук «горы» над головой
--	--

Дыхательная гимнастика

- "Приветствие": (Развитие плавного дыхания и чувства гостеприимства)

Представьте, что вы приветствуете гостей из разных стран. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и на выдохе скажите "Здравствуй!" на разных языках (например, "Hello!", "Bonjour!", "Hola!"). Повторите 3-4 приветствия на разных языках.

- "Мир во всем мире": (Развитие осознанного дыхания и чувства единства)

Представьте, что вы посылаете мир всему миру. Сделайте глубокий вдох носом и медленно выдыхайте через рот, представляя, как ваш выдох разносится по всей планете, принося мир и спокойствие. (4-5 повторений)

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

Представьте, что вы зовете детей из разных стран. Сделайте короткий вдох носом и на выдохе произнесите имя ребенка (например, "Маша!", "Джон!", "София!"), затем тише, еще тише, как будто эхо повторяет ваше имя. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Языки мира": (Развитие артикуляционного аппарата и знакомство с разными звуками)

Попробуйте произнести несколько простых звуков, характерных для разных языков (например, раскатистое "Р", носовой "Н", межзубный "ТН"). (2-3 звука)

- "Улыбка дружбы": (Развитие мышц губ)

Растяните губы в широкой, дружелюбной улыбке, показывая зубы. (6-8 повторений)

Улыбнитесь, не показывая зубы, как будто выражаете мягкое, теплое отношение. (6-8 повторений)

- "Поем песенку": (Развитие губ и языка)

Спеть какую-нибудь песенку на русском языке и на английском (например, "В лесу родилась елочка" и "Jingle Bells").

Пальчиковая гимнастика

Как живёшь? Вот так!	Показать большой палец.
Как идёшь? Вот так!	Пошагать двумя пальцами одной руки по ладони другой.
Как берёшь? Вот так!	Тремя пальцами.
Как даёшь? Вот так!	Раскрытой ладонью.
Как грозишь? Вот так!	Указательным пальцем.
Ночью спишь? Вот так!	Все пальцы сложить «лодочкой» и положить на них голову.
Ждёшь обед? Вот так!	Кулачок под щеку.
А шалишь? Вот так!	Надуть щёки и ударить по ним ладошками

Дыхательная гимнастика

- "Корова": (Развитие плавного дыхания и голосового аппарата)

Представьте, что вы корова, и вам нужно промычать. Сделайте глубокий вдох носом и на выдохе произнесите протяжное "Му-у-у-у-у!", как будто зовете теленка. (4-5 повторений)

- "Собака": (Развитие ритмичного дыхания и звукоподражания)

Представьте, что вы собака, и вам жарко. Сделайте несколько коротких вдохов и выдохов через рот, как будто часто дышите, высунув язык: "Ха-ха-ха-ха!". (5-7 повторений)

- "Курица": (Развитие короткого выдоха и звукоподражания)

Представьте, что вы курица, и вам нужно закудаhtать. Сделайте вдох носом и на выдохе произнесите отрывисто "Ко-ко-ко-ко!", как будто зовете цыплят. (5-6 повторений)

Артикуляционная гимнастика

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

"Кошечка лакает молоко": Высуньте язык и делайте движения, как будто лакаете молоко из блюда. (6-8 повторений)

"Кошечка выгибает спинку": Выгните язык дугой, как будто кошечка выгибает спинку. (6-8 повторений)

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

Поцокайте языком, как будто вы скачете на лошади. (8-10 повторений)

Поднимите кончик языка к верхним зубам и опустите к нижним, как будто лошадь перебирает копытами. (6-8 повторений)

- "Овечка": (Развитие дикции и артикуляции)

Произносите четко и мягко: "Бе-е-е-е!", как будто блеет овечка. (5-6 повторений)

- "Петух": (Развитие силы голоса и артикуляции)

Прокукарекайте громко и четко: "Ку-ка-ре-ку!", как будто петух зовет на рассвет. (3-4 повторения)

Пальчиковая гимнастика

Котята

У кошечки нашей есть десять котят,

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

Ладонки складываем, пальцы прижимаем друг к другу.

Локти опираются о стол

Покачиваем руками, не разъединяя их

Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

Дыхательная гимнастика

- "Мамин пирог": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что мама испекла вкусный пирог. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте запах пирога, задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как остывает пирог. (3-4 повторения)

- "Помощники": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы помогаете маме надувать воздушные шарик для праздника. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося звук "Ф-Ф-Ф!", как будто надуваете шарик. (5-6 повторений)

- "Мамин цветок": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что у вас есть красивый цветок, который подарили маме. Сделайте вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто дуете на лепестки цветка, чтобы они расправились. (3-4 повторения)

- "Тепло маминых рук": (Развитие ровного, спокойного дыхания)

Представьте, что мама греет ваши ручки своим дыханием. Сделайте вдох носом и плавно, медленно выдохните на свои ладони, представляя тепло маминого дыхания. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Мамины блины": (Развитие мышц губ и языка)

"Блинчик": Расслабьте язык и положите его на нижнюю губу. Задержите в таком положении 5 секунд. (6-8 повторений)

"Перевернем блинчик": Широким языком проведите по верхней губе, затем по нижней (имитация переворачивания блинчика). (6-8 повторений)

- "Варим кашу для мамы": (Развитие подвижности языка)

"Лопаточка": Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. (Удерживать 10-15 секунд)

"Чашечка": Высунуть широкий язык, загнуть боковые края языка кверху. (Удерживать 10-15 секунд)

"Месим тесто": кончиком языка делаем круговые движения по внутренней стороне щек (6-8 повторений в каждую сторону).

- "Поцелуй маму": (Развитие артикуляции и дикции)

Вытяните губы трубочкой и сделайте воздушный поцелуй, произнося звук "М-м-м-м". (5-6 повторений)

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. И самый маленький крепыш — Это славный наш малыш. Дружная семейка!</p>	<p>Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.</p> <p>Сжать руку в кулак несколько раз</p>
--	---

Декабрь

Тематическая неделя «Герои нашей родины»

Дыхательная гимнастика

- "Сильный солдат": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы сильные солдаты. Сделайте глубокий вдох носом, напрягите мышцы и с силой выдохните через рот, произнося звук "Ух!", как будто поднимаете тяжелый вес. (5-6 повторений)

- "Раздуваем знамя": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что вы держите флаг Родины, и ветер развеивает его. Сделайте вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто дуете на знамя, чтобы оно развеивалось еще сильнее. (3-4 повторения)

- "Зоркий глаз": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что вы смотрите вдаль, как разведчик. Сделайте глубокий вдох носом, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как рассматриваете окрестности. (3-4 повторения)

- "Гудок паровоза": (Развитие силы выдоха и координации)

Представьте, что вы - паровоз, везущий солдат на защиту Родины. Сделайте вдох носом, затем с силой выдохните через рот, произнося звук "Ту-у-у!", имитируя гудок паровоза, и одновременно сделайте круговые движения руками, как колеса. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Барабанщики": (Развитие подвижности языка)

"Барабан": Быстро и ритмично стучите кончиком языка по верхним альвеолам (за верхними зубами), произнося звук "Д-д-д-д-д". (10-15 секунд)

"Громкий барабан": Усильте звук "Д-д-д-д-д", как будто барабаны играют очень громко. (10-15 секунд)

- "Героические лошадки": (Развитие мышц языка)

"Лошадка": Поцокайте языком, как лошадка, скачущая в бой. (10-15 повторений)

"Веселая лошадка": Цокайте языком быстро и весело, как будто лошадка радуется победе. (10-15 повторений)

- "Солдатская труба": (Развитие мышц губ)

Вытяните губы трубочкой, как будто дуете в трубу, произнося звук "Тру-у-у". (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Край родной.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

Потянуться, растопырив пальцы

Помахать «небу»

Волнообразные движения кистей рук

Показать «дубок»- растёт от маленького расточка вверх

«Обнимашки»

Дыхательная гимнастика

- "Российский флаг": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что у вас в руках российский флаг. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте гордость за свою страну, задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как флаг развевается на ветру. (3-4 повторения)

- "Российский герб": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что вы рассматриваете российский герб. Сделайте вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто дуете на герб, чтобы он сиял еще ярче. (3-4 повторения)

- "Ветер перемен": (Развитие ровного, спокойного дыхания)

Представьте, что дует ветер перемен, приносящий в Россию мир и процветание. Сделайте вдох носом и плавно, медленно выдыхайте через рот, представляя, как этот ветер наполняет вас силой и уверенностью. (4-5 повторений).

Артикуляционная гимнастика

- "Москва - столица": (Развитие подвижности языка)

"Маятник": Кончиком языка дотрагивайтесь поочередно до углов рта, как будто маятник часов качается. (8-10 повторений)

"Часики": Делайте движения языком из стороны в сторону, имитируя ход часов. (8-10 повторений)

- "Кремлевские звезды": (Развитие мышц губ)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, показывая зубы. (6-8 повторений)

"Трубочка": Вытяните губы трубочкой, как будто хотите поцеловать звезду. (6-8 повторений)

- "Говорим о России": (Развитие артикуляции и дикции)

Начните фразу "Россия - это..." и предложите детям закончить ее, четко произнося слова. Например, "Россия - это моя Родина", "Россия - это красивая страна", "Россия - это мои друзья". (3-4 фразы)

Пальчиковая гимнастика

<p>Моя страна Посмотрю на карту я: Вот российская земля. Есть леса тут и озера, Горы, реки и моря. Я люблю тебя, Россия, Ты же Родина моя!</p>	<p>вытягивают вперед прямые ладони</p> <p>поочередно соединяют одноименные пальцы рук</p> <p>крепко сжимают в «замок»</p> <p>прикладывают руки к груди</p>
---	--

Дыхательная гимнастика

- "Рождественский колокольчик": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что вы звоните в рождественский колокольчик. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, произнося звук "Динь-динь-дон", как будто звонит колокольчик. (3-4 повторения)

- "Задуваем свечи": (Развитие силы выдоха)

Представьте, что у вас есть праздничный торт со свечами. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, как будто задуваете все свечи сразу. (5-6 повторений)

- "Аромат хвои": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что вы стоите рядом с наряженной елкой. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте аромат хвои, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот. (3-4 повторения)

- "Праздничный салют": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы смотрите новогодний салют. Сделайте вдох носом и выдыхайте короткими, отрывистыми выдохами, произнося звуки "Пых! Бах! Бум!", имитируя взрывы фейерверков. (5-6 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Снежный ком": (Развитие мышц губ)

"Круг": Вытяните губы вперед, образуя маленький кружок (как будто хотите сказать звук "О"). (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, показывая зубы. (6-8 повторений)

Чередуйте эти два упражнения, представляя, как вы катаете снежный ком.

- "Дед Мороз": (Развитие подвижности языка)

"Борода": Высуньте язык, сделайте его широким и расслабленным, как будто у Деда Мороза длинная борода. (Удерживайте в таком положении 5-7 секунд).

"Язычок": Делайте движения языком вперед-назад, имитируя, как Дед Мороз облизывает мороженое. (8-10 повторений)

- "Поздравления": (Развитие артикуляции и дикции)

Повторяйте новогодние поздравления на разных языках (если знаете). Например: "С Новым годом!" (русский), "Happy New Year!" (английский), "Feliz Año Nuevo!" (испанский), "Bonne Année!" (французский). (2-3 повторения каждой фразы)

Пальчиковая гимнастика

<p>Ждали праздника мы долго. Наконец пришла зима В гости ёлку привела. К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. Покружились, поплясали, Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, Нам подарки принеси.</p>	<p>Трём ладошку о ладошку. Сжать кулаки, прижать их друг к другу. Пальцы «идут» по столу, по коленкам. Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются Круговые движения кистями рук. Кисти рук опустить, расслабить. Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперед.</p>
--	--

Дыхательная гимнастика

- "Зимний ветерок": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что на улице дует легкий зимний ветерок. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто дуете на снежинки. (3-4 повторения)

- "Веселый смех": (Развитие силы выдоха)

Представьте, что вы весело смеетесь вместе с друзьями в новогоднем хороводе. Сделайте вдох носом и выдыхайте короткими, отрывистыми выдохами, произнося "Ха-ха-ха!" или "Хи-хи-хи!". (5-6 повторений)

- "Новогодние песни": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы поете новогоднюю песню в хороводе. Сделайте вдох носом и выдыхайте медленно, напевая простой мотив (например, "В лесу родилась елочка"). (3-4 повторения)

- "Волшебный снег": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что на вас падают волшебные снежинки. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте свежесть морозного воздуха, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как снежинки тают на ваших ладонях. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Хоровод": (Развитие подвижности языка)

"Карусель": Делайте круговые движения языком внутри рта, как будто хоровод кружится. (8-10 повторений в каждую сторону)

"Горка": Приоткройте рот. Кончиком языка проведите по внутренней поверхности верхних зубов. Затем по внутренней поверхности нижних зубов.

- "Пляшущие человечки": (Развитие мышц губ)

"Улыбка-трубочка": Чередуйте широкую улыбку с вытягиванием губ трубочкой, как будто человечки то улыбаются, то удивляются. (8-10 повторений)

"Щечки": Надуйте щеки воздухом, а затем перегоняйте воздух из одной щеки в другую.

- "Поздравления от Деда Мороза": (Развитие артикуляции и дикции)

Имитируйте голос Деда Мороза, четко и громко произнося новогодние поздравления: "С Новым годом! Желаю счастья! Здоровья! Удачи!". (2-3 повторения каждой фразы)

- "Песни в хороводе": (Развитие артикуляции и дикции)

Спойте вместе с детьми небольшой куплет из новогодней песенки, четко произнося слова и проговаривая окончания.

Пальчиковая гимнастика

<p>На ёлке Мы на елке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты, В них же вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, Один золотистый мандарин.</p>	<p>Ритмичные хлопки в ладоши Удары кулачками. «шагают» средним и указательным пальчиками по столу.</p> <p>«рисуют» руками большой круг. Ритмичные хлопки в ладоши Загибают пальчики, начиная с большого.</p>
---	--

Дыхательная гимнастика

- "Вежливый разговор": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что вы вежливо разговариваете с другом. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, произнося вежливые слова: "Здравствуйте", "Спасибо", "Пожалуйста", "Извините". (3-4 повторения каждого слова)

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

Представьте, что вам подарили букет цветов. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте аромат цветов, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот. (3-4 повторения)

- "Волшебное спасибо": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы говорите "спасибо" фее за подарок. Сделайте вдох носом и выдыхайте медленно, напевая слово "Спа-си-бо" на разные лады. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Улыбка и поклон": (Развитие мышц губ)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, показывая зубы. (6-8 повторений)

"Трубочка": Вытяните губы трубочкой. (6-8 повторений)

Чередуйте эти два упражнения, представляя, как вы улыбаетесь и делаете поклон.

- "Чайная церемония": (Развитие подвижности языка)

"Чашечка": Сделайте языком "чашечку", подняв боковые края языка вверх. (Удерживайте в таком положении 5-7 секунд).

"Блюдец": Положите язык на нижнюю губу, расслабьте его и сделайте широким, как блюдце. (Удерживайте в таком положении 5-7 секунд).

- "Этикет за столом": (Развитие артикуляции и дикции)

Проговорите правила поведения за столом, четко произнося слова: "Не чавкай", "Не разговаривай с полным ртом", "Не ставь локти на стол", "Пользуйся салфеткой", "Говори спасибо". (2-3 повторения каждой фразы)

Пальчиковая гимнастика

К Соне гости прибежали,
Все друг другу руки жали.
Здравствуй, Ира,
Здравствуй, Жанна,
Рад всем Петя И Снежана!
Не хотите ль пирожок?
Может коржик
Иль рожок?
Вот драже вам на дорожку - Вы берите понемножку.
Все стряхнули быстро крошки И хлопнули в ладошки!

Бежим пальчиками по столу или по ладошке.
Соединяем большой и указательные пальцы.
Соединяем большой и средний пальцы.
Соединяем большой и безымянный пальцы.
Соединяем большой палец и мизинец.
Ладошки складываем вместе.
Показываем две открытые ладошки.
Кулачки ставим друг на дружку.
Пальцем тычем в открытую ладошку.
Несколько раз сгибаем ладошки в кулачки.

Дыхательная гимнастика

- "Лыжник": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что вы катаетесь на лыжах. Сделайте глубокий вдох носом, а затем медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто вы скользите по лыжне. (3-4 повторения)

- "Хоккеист": (Развитие силы выдоха)

Представьте, что вы хоккеист и забиваете гол. Сделайте вдох носом и резко, с силой выдохните через рот, произнося звук "Ш-Ш-Ш!" (имитируя свист шайбы) и одновременно взмахните руками, как будто забиваете гол. (5-6 повторений)

- "Фигурист": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы фигурист и выполняете сложный элемент. Сделайте глубокий вдох носом и выдыхайте медленно, ритмично, как будто кружитесь на льду. (3-4 повторения)

- "Снежный ветер": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что дует сильный снежный ветер. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте холодный воздух, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто вы противостоите ветру. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Санки": (Развитие мышц губ)

"Горка": Вытяните губы вперед трубочкой и произнесите звук "У-У-У!", как будто вы катитесь с горки на санках. (6-8 повторений)

"Веселая горка": То широко улыбнитесь, то вытяните губы вперед трубочкой, чередуя эти движения. (6-8 повторений)

- "Коньки": (Развитие подвижности языка)

"Лед": Высуньте широкий язык, положите его на нижнюю губу и удерживайте в таком положении, как будто язык - это лед. (Удерживайте 5-7 секунд).

"Скользим": Делайте движения языком из стороны в сторону, как будто коньки скользят по льду. (8-10 повторений)

- "Зимние кричалки": (Развитие артикуляции и дикции)

Прокричите названия зимних видов спорта, стараясь произносить каждый звук четко и громко: "Лыжи!", "Коньки!", "Хоккей!", "Сноуборд!", "Фигурное катание!", "Санки!". (2-3 повторения каждого слова)

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.)

Дыхательная гимнастика

- "Свеча памяти": (Развитие плавного и спокойного дыхания)

Представьте, что вы зажигаете свечу памяти в честь героев блокадного Ленинграда. Сделайте глубокий вдох носом, а затем медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто бережно охраняете пламя свечи от ветра. (3-4 повторения)

- "Помощь другу": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы помогаете другу нести тяжелый груз. Сделайте вдох носом и с небольшим усилием выдохните через рот, как будто подталкиваете груз, произнося звук "Ух!". (3-4 повторения, без перенапряжения)

- "Тихая надежда": (Развитие ровного дыхания)

Представьте, что вы тихонько напевае песенку, чтобы поддержать своих близких. Сделайте вдох носом и тихонько выдыхайте через рот, напевая простой мотив (например, "Солнечный круг"). (3-4 повторения)

- "Дыхание жизни": (Развитие глубокого и осознанного дыхания)

Представьте, что вы вдыхаете воздух свободы и жизни. Сделайте медленный, глубокий вдох носом, почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как этот воздух придает вам силы. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Тихий разговор": (Развитие мышц губ и языка)

"Шепот": Произносите шепотом слова поддержки: "Все будет хорошо", "Мы справимся", "Мы вместе".

"Трубочка": Вытяните губы трубочкой, как будто передаете что-то очень тихо и секретно. (6-8 повторений)

- "Хлеб блокады": (Развитие подвижности языка и челюсти)

"Жуем": Имитируйте жевание маленького кусочка хлеба, двигая челюстью вверх-вниз и в стороны. (8-10 повторений) (Выполнять медленно и аккуратно)

"Лопаточка": Высуньте широкий язык, расслабьте его и положите на нижнюю губу. (Удерживайте в таком положении 5-7 секунд).

Пальчиковая гимнастика

<p>Часовой Ходит часовой – раз, два, он не ленится, не спит. Левой раз и правой раз, зорко охраняет нас.</p>	<p>Кисти рук смотрят вниз, руки сжаты в кулаки, вытянуты указательный и средний пальцы. Ходить пальцами по столу (или по ладошке) вперед – назад. Шагать поочередно пальцами левой и правой руки.</p>
---	---

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

- "Лампочка": (Развитие мышц губ)

"Круг": Вытяните губы вперед, образуя маленький кружок, как будто вы закручиваете лампочку. (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, представляя, как лампочка загорелась. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Изобретатели": (Развитие подвижности языка)

"Маляр": Делайте движения языком вперед-назад, как будто красите стену, изобретая новое устройство. (8-10 повторений)

"Часики": Делайте движения языком из стороны в сторону, представляя, как работает механизм изобретения. (8-10 повторений)

- "Слова ученых": (Развитие артикуляции и дикции)

Повторяйте слова, связанные с наукой и изобретениями: "Ученый", "Изобретение", "Наука", "Открытие", "Эксперимент", "Технология". (2-3 повторения каждого слова)

Пальчиковая гимнастика

Изобретатели.

Один, два, три, четыре.

Сделать опыт мы решили.

Вот с магнитом, вот с бумагой,

Вот с водой, а вот с помадой.

Пар мы тоже не забыли,

Почву в баночке закрыли.

В воде воздух обнаружим,

Пузырьки пошли наружу.

Загибаем пальчики, начиная с большого

Чередовать хлопки в ладоши с ударами кулачками.

Загибаем пальчики, начиная с большого.

Поочередно двумя руками соединяем большой и указательный пальчики, изображая пузырьки. При этом поднимаем руки снизу вверх.

Дыхательная гимнастика

- "Русская печь": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что вы стоите у русской печи. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте тепло и запах свежего хлеба, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто согреваетесь у печи. (3-4 повторения)

- "Звуки балалайки": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы играете на балалайке. Сделайте вдох носом и выдыхайте короткими, отрывистыми выдохами, произнося звуки "Дз-дз-дз!", имитируя игру на балалайке. (5-6 повторений)

- "Русский хоровод": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы водите хоровод. Сделайте вдох носом и выдыхайте медленно, ритмично, напевая простой мотив русской народной песни (например, "Во поле береза стояла"). (3-4 повторения)

- "Дыхание природы": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что вы гуляете по русскому лесу. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте аромат трав и деревьев, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя красоту русской природы. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Русская матрешка": (Развитие мышц губ)

"Толстушка": Надуйте щеки, как будто у матрешки круглое личико. (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, как будто матрешка улыбается. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Русские потешки": (Развитие подвижности языка)

"Лошадка": Поцокайте языком, как лошадка из русской потешки. (10-15 повторений)

"Блинчик": Высуньте широкий язык, расслабьте его и положите на нижнюю губу, как блинчик. (Удерживайте в таком положении 5-7 секунд).

- "Русские народные сказки": (Развитие артикуляции и дикции)

Вспомните и произнесите имена героев русских народных сказок: "Иван-царевич", "Василиса Премудрая", "Кощей Бессмертный", "Баба Яга", "Емеля". (2-3 повторения каждого имени)

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 «Два праздника в феврале: сила и удаля – в День защитника, веселье и радость – на Масленицу»

Дыхательная гимнастика

- "Сильный солдатский дух": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы сильные и смелые солдаты, готовые защищать свою Родину. Сделайте глубокий вдох носом, сожмите кулаки и с силой выдохните через рот, произнося звук "Ха!", как будто демонстрируете свою силу. (5-6 повторений)

- "Ветерок победы": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что в день победы дует легкий ветерок. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто развеиваете флаг Победы. (3-4 повторения)

- "Аромат блинов": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что вы чувствуете аромат свежеспеченных блинов. Сделайте глубокий вдох носом, насладитесь ароматом, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот. (3-4 повторения)

- "Веселый смех на Масленице": (Развитие силы выдоха)

Представьте, что вы весело смеетесь вместе с друзьями на Масленице. Сделайте вдох носом и выдыхайте короткими, отрывистыми выдохами, произнося "Ха-ха-ха!", "Хи-хи-хи!", "Хо-хо-хо!". (5-6 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Солдатская труба": (Развитие мышц губ)

Вытяните губы трубочкой и произнесите звук "Ту-ту-ту!", как будто вы играете на трубе, приветствуя защитников Отечества. (6-8 повторений)

- "Удалые казаки": (Развитие подвижности языка)

Поцокайте языком, как будто вы скачете на лошади, как удалые казаки. (10-15 повторений)

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

"Лопатка": Высуньте широкий язык, положите его на нижнюю губу и удерживайте в таком положении, как блинчик. (5-7 секунд)

"Перевернем блин": Кончиком языка поочередно касайтесь верхней и нижней губы, имитируя переворачивание блина на сковороде. (6-8 повторений)

- "Солнышко": (Развитие мышц губ)

Растяните губы в широкой улыбке, изображая солнышко, которое радуется на Масленицу. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Солдаты.

Мы солдаты, мы солдаты,
Бодрым шагом мы идем.
В нашу армию, ребята,
Просто так не попадешь.
Нужно быть умелыми,
Сильными и смелыми.

Пальцы бодро «Маршируют» по столу (или по ладошке)

Пальцы сжаты в кулак, указательный вверх и покачивается влево-вправо

Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются.

Дыхательная гимнастика

- "Арктический холод": (Развитие силы выдоха и концентрации)

Представьте, что вы находитесь на Северном полюсе, где очень холодно. Сделайте глубокий вдох носом и медленно выдыхайте через рот, произнося звук "Ух!", чтобы согреть свои руки. (5-6 повторений)

- "Дыхание белого медведя": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что вы белый медведь, который выдыхает пар от холода. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто выдыхаете клубы пара. (3-4 повторения)

- "Тюлень на льдине": (Развитие ровного дыхания и воображения)

Представьте, что вы тюлень, отдыхающий на льдине. Сделайте вдох носом и плавно выдыхайте через рот, как будто спокойно лежите на льду. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Пингвинчик": (Развитие мышц губ)

"Клювик": Вытяните губы трубочкой, как будто у пингвина клюв. (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, как будто пингвин радуется. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Северный лед": (Развитие подвижности языка)

"Горка": Поместите кончик языка на альвеолы (бугорки за верхними зубами), имитируя ледяную горку. (Удерживайте 5-7 секунд)

"Часики": Делайте движения языком из стороны в сторону, как будто часики показывают время на Северном полюсе. (8-10 повторений)

- "Айсберг": (Развитие мышц языка)

"Горка": Высуньте язык и поднимите его кончик вверх, имитируя вершину айсберга. (Удерживайте 5-7 секунд)

"Лопатка": Высуньте широкий язык и положите его на нижнюю губу, как будто айсберг плавает в океане. (Удерживайте 5-7 секунд)

- "Альбатрос": (Развитие подвижности языка и координации)

Изобразите, как альбатрос летит над Антарктидой, перемещая язык из стороны в сторону, вверх и вниз, имитируя движения крыльев. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Где всюду холод, лед и тень, Полгода – ночь, погода – день Из льда здесь люди строят дом, И океан покрыт весь льдом. Зверей здесь ты почти не встретишь, И птиц ты в небе не заметишь. Лишь мишка белый, словно иней Хозяин ледяной пустыни.	Дети обнимают себя за плечи Ладонями закрываю – открываю глаза Поднимают руки над головой – «крыша» Ладонями показывают льдины Ставят ладонь козырьком над глазами, руки разводят в стороны. Делают махи руками подражают походке медведя
---	--

Дыхательная гимнастика

- "Мамин аромат": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что вы обнимаете маму и чувствуете ее нежный аромат. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте этот аромат, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как мамина любовь согревает вас. (3-4 повторения)

- "Бабушкин чай": (Развитие силы выдоха)

Представьте, что бабушка налила вам горячий чай. Сделайте вдох носом и слегка подуйте на чай, произнося звук "Х-х-х", чтобы он быстрее остыл. (5-6 повторений)

- "Песня для мамы": (Развитие ритмичного дыхания)

Представьте, что вы поете песенку для мамы или бабушки. Сделайте вдох носом и выдыхайте ритмично, напевая простой мотив (например, "Солнышко"). (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Мамина улыбка": (Развитие мышц губ)

"Улыбка": Растяните губы в широкой, доброй улыбке, как у мамы. (6-8 повторений)

"Трубочка": Вытяните губы трубочкой, как будто собираетесь поцеловать маму. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Бабушкины пирожки": (Развитие подвижности языка)

"Лопаточка": Высуньте широкий язык, расслабьте его и положите на нижнюю губу, как будто бабушка приготовила много вкусных пирожков. (Удерживайте 5-7 секунд)

"Часики": Делайте движения языком из стороны в сторону, как будто вы облизываете вкусное варенье, которым политы бабушкины пирожки. (8-10 повторений)

"Слова о маме и бабушке": (Развитие артикуляции и дикции)

Произносите слова, описывающие маму и бабушку: "Добрая", "Любимая", "Нежная", "Заботливая", "Красивая", "Веселая", "Ласковая", "Мудрая", "Внимательная", "Терпеливая". (2-3 повторения каждого слова)

Пальчиковая гимнастика

Помогаем маме.

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.

Движения по тексту

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 щеки в другую. (6-8 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Мы игрушки расписные –
Хохотушки вятские,
Щеголихи слободские,
Кумушки посадские.
Наши руки крендельком,
Щеки будто яблочки.
С нами издавна знаком
Весь народ на ярмарке.

Попарно поочередно загибаем большие пальцы, указательные...

Большие пальцы перекрестить, указательные «встретить» ногтями – «кренделек»
Сделать из рук надутый шарик – «яблочко»
Сгибать все пальцы по очереди попарно: большой «кланяется» большому, указательный – указательному...
Перекрест пальцев, пожатие

Дыхательная гимнастика

- "Морской бриз": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что вы стоите на берегу моря и чувствуете легкий морской бриз. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте свежесть морского воздуха, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как бриз ласкает ваше лицо. (3-4 повторения)

- "Морская волна": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы – морская волна, которая накатывает на берег. Сделайте вдох носом и выдыхайте, постепенно увеличивая силу выдоха, произнося звук "Ш-ш-ш", как будто волна приближается к берегу, а затем уменьшайте силу выдоха, как будто волна отступает. (5-6 повторений)

- "Подводная лодка": (Развитие ровного дыхания и концентрации)

Представьте, что вы находитесь на подводной лодке, погружающейся в морские глубины. Сделайте вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, контролируя дыхание, как будто регулируете погружение лодки. (3-4 повторения)

- "Дыхание кита": (Развитие глубокого дыхания и воображения)

Представьте, что вы – кит, который выныривает на поверхность, чтобы вдохнуть воздух. Сделайте глубокий вдох носом и выдыхайте с силой через рот, произнося звук "Ф-ф-ф!", как будто кит выпускает струю воды. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Рыбка": (Развитие мышц губ)

Вытяните губы вперед трубочкой, как будто вы рыбка, и открывайте и закрывайте рот. (8-10 повторений)

- "Медуза": (Развитие подвижности языка)

Делайте движения языком в разные стороны, вверх и вниз, как будто щупальца медузы плавно двигаются в воде. (8-10 повторений)

- "Морские звуки": (Развитие артикуляции и дикции)

Издавайте звуки моря: "Буль-буль", "Плюх-плюх", "Волна", "Чайка". (2-3 повторения каждого звука)

Пальчиковая гимнастика

Морские животные

На дне лежит звезда морская
И еж морской по дну ползет,
Морская плавает корова,
А мимо лев морской плывет,
Морские плавают коньки
Друг с другом наперегонки.

Дети загибают или разгибают пальцы на руке, перечисляя морских животных

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание актера": (Развитие плавного и глубокого дыхания, контроль дыхания)

Представьте, что вы – актер, готовящийся к выходу на сцену. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте уверенность и спокойствие, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, готовясь произнести свою роль. (3-4 повторения)

- "Смех и плач": (Развитие силы и ритма выдоха, контроль эмоций)

Имитируйте смех (выдыхайте короткими, отрывистыми выдохами, произнося "Ха-ха-ха") и плач (выдыхайте с небольшим всхлипыванием, произнося "О-о-о"), контролируя силу и ритм выдоха. (3-4 повторения каждого)

Артикуляционная гимнастика

- "Маски": (Развитие мышц губ и выражения лица)

"Веселая маска": Растяните губы в широкой улыбке, как будто вы носите веселую маску. (6-8 повторений)

"Грустная маска": Опустите уголки рта вниз, как будто вы носите грустную маску. (6-8 повторений)

"Удивленная маска": Приподнимите брови и откройте рот, как будто вы удивлены. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Язык актера": (Развитие подвижности языка)

"Змейка": Высуньте узкий язык и делайте им движения в разные стороны, как змейка. (8-10 повторений)

"Лопаточка": Высуньте широкий язык и расслабьте его, как будто он лежит на сцене. (Удерживайте 5-7 секунд)

- "Дикция актера": (Развитие артикуляции и дикции)

Произносите скороговорки и чистоговорки, стараясь говорить четко и быстро: "Шла Саша по шоссе и сосала сушку", "Карл у Клары украл кораллы". (2-3 повторения каждой скороговорки)

- "Эмоции": (Развитие артикуляции и дикции, умение передавать эмоции)

Произносите слова с разными эмоциями: "Радость", "Грусть", "Удивление", "Страх", "Злость", "Восхищение". Старайтесь передать эти эмоции голосом и выражением лица. (2-3 повторения каждого слова)

Пальчиковая гимнастика

<p>Сказки. Будем пальчики считать, Будем сказки называть Рукавичка, Теремок, Колобок – румяный бок. Есть Снегурочка – краса, Три медведя, Волк – Лиса. Не забудем Сивку-Бурку, Нашу вещую каурку. Про жар-птицу сказку знаем, Репку мы не забываем.</p>	<p>Дети поочередно загибают пальчики. На последнюю строчку хлопают в ладоши</p>
---	---

Апрель

Тематическая неделя «Неделя здоровья»

Дыхательная гимнастика

- "Свежий воздух": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что вы гуляете в лесу и вдыхаете свежий воздух. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте свежесть, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как кислород наполняет ваше тело энергией. (3-4 повторения)

- "Зарядка": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы делаете зарядку. Наклонитесь вперед, делая вдох, и выпрямитесь, выдыхая с небольшим усилием, произнося "Ух!". (5-6 повторений)

- "Витаминный коктейль": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что вы пьете вкусный витаминный коктейль. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте аромат фруктов, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как витамины наполняют вас здоровьем. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

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

"Чистим зубки": Делайте круговые движения языком по внешней и внутренней стороне зубов, как будто вы чистите зубы. (8-10 повторений в каждую сторону)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, показывая зубы, как будто вы гордитесь своими здоровыми зубами. (6-8 повторений)

- "Язычок-спортсмен": (Развитие подвижности языка)

"Велосипед": Делайте круговые движения языком, как будто крутите педали велосипеда. (8-10 повторений в каждую сторону)

"Футбол": Толкайте языком щеки изнутри, как будто играете в футбол. (8-10 повторений в каждую сторону)

Пальчиковая гимнастика

Моем руки

Ай, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда.

Брызги — вправо, брызги — влево!

Мокрым стало наше тело

Полотенчиком пушистым,

Вытрем руки очень быстро

ритмично потирают ладошки, имитируя мытье рук

пальцы сжаты в кулачок, затем с силой выпрямляют пальчики, как бы стряхивая воду

энергичные движения имитируют поочередное вытирание рук полотенцем

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание космонавта": (Развитие плавного и глубокого дыхания, контроль дыхания)

Представьте, что вы космонавт в скафандре, который готовится к выходу в открытый космос. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте спокойствие и уверенность, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, контролируя каждый выдох. (3-4 повторения)

- "Ракета": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы – ракета, готовящаяся к старту. Сделайте глубокий вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося звук "У-у-ух!", имитируя запуск ракеты. (5-6 повторений)

- "Полет в невесомости": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что вы летите в невесомости. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто парите в космосе. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Звездочка": (Развитие мышц губ)

"Лучик": Вытяните губы трубочкой, как будто посылаете лучик света от звездочки. (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, как будто звездочка ярко сияет. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Планеты": (Развитие подвижности языка)

"Солнце": Сделайте языком "чашечку" и поднимите ее вверх, как будто язык – это Солнце. (Удерживайте 5-7 секунд)

"Вращение": Делайте круговые движения языком внутри рта, как будто планеты вращаются вокруг Солнца. (8-10 повторений в каждую сторону)

Пальчиковая гимнастика

<p>Космос. Раз, два, три, четыре, пять – В космос полетел отряд. Командир в бинокль глядит, Что он видит впереди? Солнце, планеты, спутники, кометы, Большую желтую луну.</p>	<p>По одному загибают пальчики на обеих руках Соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх Пальца обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль» Загибают пальчики обеих рук</p>
--	---

Дыхательная гимнастика

- "Весенний ветерок": (Развитие плавного дыхания)

Представьте, что вы чувствуете легкий весенний ветерок. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, как будто дуете на первые весенние цветы. (3-4 повторения)

- "Аромат весны": (Развитие силы выдоха и воображения)

Представьте, что вы вдыхаете аромат распускающихся почек и свежей травы. Сделайте глубокий вдох носом, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, наслаждаясь весенним ароматом. (3-4 повторения)

- "Пение птиц": (Развитие ритмичного дыхания и координации)

Представьте, что вы слышите пение птиц. Сделайте вдох носом и на выдохе произносите "Чик-чирик", "Тю-тю-тю", "Ку-ку", имитируя пение разных птиц. (4-5 повторений)

Артикуляционная гимнастика

- "Солнышко": (Развитие мышц губ)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, как солнышко, которое улыбается весне. (6-8 повторений)

"Трубочка": Вытяните губы трубочкой и слегка подуйте, как будто посылаете солнечный поцелуй весне. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Ручеек": (Развитие подвижности языка)

"Горка": Поместите кончик языка на альвеолы (бугорки за верхними зубами), и проведите языком вперед, как будто ручеек бежит с горы. (8-10 повторений)

"Волна": Делайте волнообразные движения языком вверх-вниз, как будто ручеек переливается на солнце. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Пришла весна.

К нам Весна лишь заглянула –
В снег ладошку окунула
И расцвел там нежный,
Маленький подснежник.

Протягивают руки вперед
Руки внизу, перпендикулярно корпусу
Руки соединяют в бутон на уровне глаз
Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание Земли": (Развитие плавного и глубокого дыхания)

Представьте, что вы вдыхаете чистый воздух нашей планеты. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте свежесть, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как ваш организм наполняется энергией Земли. (3-4 повторения)

- "Ветер странствий": (Развитие силы и ритма выдоха)

Представьте, что вы – ветер, который облетает всю Землю. Сделайте вдох носом и выдыхайте с разной силой, имитируя порывы ветра (от тихого бриза до сильного урагана), произнося звук "В-в-в". (5-6 повторений)

- "Шепот океана": (Развитие плавного дыхания и воображения)

Представьте, что вы слушаете шепот океана. Сделайте глубокий вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, произнося звук "Ш-ш-ш", как будто слушаете шум волн. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

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

"Круг": Сложите губы в маленький кружок, представляя, что это глобус. (6-8 повторений)

"Земля": Широко откройте рот, а затем закройте, как будто показываете размеры Земли. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Континенты": (Развитие подвижности языка)

"Маятник": Двигайте языком из стороны в сторону, как будто путешествуете по разным континентам. (8-10 повторений)

"Кисточка": Рисуйте кончиком языка на нёбе, как будто раскрываете разные страны. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Любимая наша Земля

Любимая наша Земля:
 Это озёра, луга и поля,
 Лесные ключи, родники и пруды,
 Моря и пустыни, долины, сады.
 Горы, овраги, леса, города.
 Ясное солнце, ночная звезда.
 И облака, что идут чередой,
 И купол небесный над головой:
 То серый, то синий, то голубой.
 Звери и птицы, и мы с тобой!

ладонями изображают шар
 поочередно загибать пальцы

Поднять руки вверх и развести в стороны

Прижать руки к груди

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание спокойствия": (Развитие плавного и глубокого дыхания, самоконтроль)

Представьте, что вы попали в неприятную ситуацию и вам нужно успокоиться. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как уходит страх и тревога. (3-4 повторения)

- "Зовем на помощь": (Развитие силы выдоха и координации)

Представьте, что вы зовете на помощь. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося громко "Помогите!", стараясь использовать всю силу легких. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Внимательный ротик": (Развитие мышц губ)

"Трубочка": Вытяните губы трубочкой, как будто вы внимательно смотрите вдаль. (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, как будто вы радуетесь, что избежали опасности. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Язычок-помощник": (Развитие подвижности языка)

"Сторож": Высуньте язык, сделайте его узким и напряженным, как будто он стоит на страже вашей безопасности. (Удерживайте 5-7 секунд)

"Змейка": Делайте движения языком из стороны в сторону, как будто вы осматриваетесь, чтобы убедиться, что вокруг безопасно. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Мы – пожарные

На машине ярко – красной
 Мчимся мы вперед
 Труд тяжёлый и опасный
 Нас, пожарных, ждёт.
 Вой пронзительный сирены
 Может оглушить
 Будем и водой, и пеной
 Мы пожар тушить
 И в беду попавшим людям
 Сможем мы помочь
 С пламенем бороться будем,
 Мы и день и ночь!

Двумя руками имитируем езду на машине «крутим руль»
 Ритмично щёлкаем пальцами рук
 Энергично потираем ладонь о ладонь вертикально
 Скрещивают руки на груди и ритмично похлопываем по плечам скрещенными руками
 Ритмично покачивают головой
 Ритмично похлопывают руками по бокам
 Ритмично «выбрасываем» пальцы из сжатого кулака
 Ритмично постукивают кулачками друг о друг
 Ритмично потирают ладони
 Указательные пальцы обеих рук подносим к ушам, ритмично постукиваем
 Ритмично хлопают в ладош
 Ритмично потопыивают

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание Победы": (Развитие плавного и глубокого дыхания, наполнение чувством гордости)

Представьте, что вы вдыхаете воздух Победы. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте гордость за свою страну и ее героев, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как эта гордость наполняет вас силой и уверенностью. (3-4 повторения)

- "Гром победы": (Развитие силы выдоха и координации)

Представьте, что вы кричите "Ура!" в честь Победы. Сделайте вдох носом и с силой выдохните через рот, произнося громко "Ура!", стараясь вложить в этот возглас всю свою радость и восторг. (3-4 повторения)

- "Мирное небо": (Развитие ровного дыхания и визуализации)

Представьте, что вы смотрите на мирное небо над головой. Сделайте ровный вдох носом и ровный выдох через рот, представляя ясное голубое небо без единого облачка. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Солдатская труба": (Развитие мышц губ и силы звука)

Вытяните губы трубочкой и произносите звук "Ту-у-у!", как будто вы играете на трубе, приветствуя ветеранов. Старайтесь издавать громкий и чистый звук. (6-8 повторений)

- "Боевые кони": (Развитие подвижности языка и ритма)

Поцокайте языком, как будто скачут боевые кони, везущие солдат к победе. (10-15 повторений)

- "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

Командир.

Командир позвал солдат:

«Становитесь дружно в ряд!

Первый встал, за ним – второй,

Безмянный, быстро в строй!»

А мизинчик очень мал,

Он чуть-чуть не опоздал.

Встали пальчики — « Ура!»

На парад идти пора.

Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить».

Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание истории": (Развитие плавного и глубокого дыхания, создание атмосферы уважения к прошлому)

Представьте, что вы вдыхаете воздух музея, наполненный духом истории. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте уважение к прошлому, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как вы прикасаетесь к истории. (3-4 повторения)

- "Тихий шепот музея": (Развитие силы выдоха и координации, формирование навыков тихой речи)

Представьте, что вы хотите поделиться впечатлением от увиденного с другом в музее, но нужно говорить тихо, чтобы не мешать другим посетителям. Сделайте вдох носом и тихо шепните на выдохе фразу "Как интересно!", стараясь говорить максимально тихо, но разборчиво. (3-4 повторения)

- "Дыхание восхищения": (Развитие глубокого дыхания и эмоционального выражения)

Представьте, что вы увидели в музее что-то очень красивое и вас переполняет восхищение. Сделайте глубокий вдох носом и выдохните через рот, слегка приоткрыв рот, как будто вы хотите выразить свое восхищение тихим "Ах!". (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Маски": (Развитие мышц губ и умение передавать эмоции, связанные с искусством)

"Улыбка Моны Лизы": Растяните губы в легкой, загадочной улыбке, как у Моны Лизы. (6-8 повторений)

"Удивление": Приподнимите брови и слегка откройте рот, как будто вы удивлены увиденным в музее. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Язык-гид": (Развитие подвижности языка и расширение словарного запаса)

"Рассказ": Делайте движения языком вперед-назад и из стороны в сторону, как будто вы рассказываете интересную историю о каком-то экспонате. (8-10 повторений)

"Осмотр": Кончиком языка касайтесь верхних и нижних зубов, а также щек, как будто вы осматриваете музей со всех сторон. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

(выполнять движения по тексту)

Держим кисточку вот так,

Это трудно? Нет, пустяк!

Вправо, влево, вверх и вниз

Побежала наша кисть,

Закружилась как волчок –

За тычком идет тычок.

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание ученика": (Развитие плавного и глубокого дыхания, создание спокойного и уверенного настроения)

Представьте, что вы готовитесь к первому школьному дню. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте уверенность в своих силах и спокойствие, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, представляя, как вы легко и успешно справляетесь со всеми заданиями. (3-4 повторения)

- "Внимательное чтение": (Развитие силы выдоха и концентрации, формирование навыков правильного дыхания во время чтения)

Представьте, что вы читаете интересную книгу. Сделайте вдох носом и медленно, плавно выдыхайте через рот, произнося на выдохе "А, Б, В, Г", стараясь читать четко и правильно. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Букварь": (Развитие мышц губ и языка, подготовка к чтению)

"Губки бантиком": Сложите губы в трубочку и произнесите звук "У", как будто вы читаете первую букву в букваре. (6-8 повторений)

"Улыбка": Растяните губы в широкой улыбке, как будто вы радуетесь, что научились читать. (6-8 повторений)

Чередуйте эти упражнения.

- "Язык-ученик": (Развитие подвижности языка и подготовка к письму)

"Кисточка": Делайте движения языком вверх-вниз, как будто вы рисуете буквы в тетради. (8-10 повторений)

"Часики": Делайте движения языком из стороны в сторону, как будто вы смотрите на часы и ждете начала урока. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Скоро в школу

Скоро в школу мы пойдем
И портфель с собой возьмем.
Книжки, ручку, карандаш
Мы в портфель положим наш.
Будем мы читать, писать,
И учиться все на «пять»!

«шагают» пальцами по столу
загибают пальцы по одному
соединяют и разъединяют пальцы
хлопают в ладоши
показывают пять пальцев

Дыхательная гимнастика

- "Дыхание благодарности": (Развитие плавного и глубокого дыхания, формирование чувства благодарности)
Представьте, что вы хотите сказать "спасибо" детскому саду за все хорошее, что он вам дал. Сделайте глубокий вдох носом, почувствуйте тепло и благодарность в своем сердце, задержите дыхание на несколько секунд, и медленно, плавно выдыхайте через рот, посылая свою благодарность воспитателям и всему персоналу детского сада. (3-4 повторения)
- "Ветер перемен": (Развитие силы выдоха и координации, подготовка к новому этапу жизни)
Представьте, что вы дуете на кораблик, который отправляется в плавание к новым берегам. Сделайте вдох носом и выдыхайте с силой, произнося звук "Ф-ф-ф", как будто вы отправляете кораблик в путь. (3-4 повторения)
- "Воспоминания": (Развитие ровного дыхания и визуализации, закрепление положительных воспоминаний)
Представьте, что вы вспоминаете самые приятные моменты, проведенные в детском саду. Сделайте ровный вдох носом и ровный выдох через рот, представляя яркие картинки из прошлого. (3-4 повторения)

Артикуляционная гимнастика

- "Улыбка друга": (Развитие мышц губ и укрепление дружеских отношений)
"Улыбка": Растяните губы в широкой и доброй улыбке, как будто вы улыбаетесь своему лучшему другу в детском саду. (6-8 повторений)
"Поцелуй": Вытяните губы трубочкой, как будто вы посылаете воздушный поцелуй своим воспитателям. (6-8 повторений)
Чередуйте эти упражнения.
- "Язык-путешественник": (Развитие подвижности языка и расширение кругозора)
"Качели": Делайте движения языком вверх-вниз, как будто вы качаетесь на качелях на детской площадке. (8-10 повторений)
"Лошадка": Поцокайте языком, как будто вы скачете на лошадке по знакомым местам в детском саду. (8-10 повторений)

Пальчиковая гимнастика

Я рисую лето	
Я рисую лето – А какого цвета? Красной краской – Солнце, На газонах розы, А зеленой – поле, На лугах покосы. Синей краской – небо И ручей певучий. А какую краску Я оставлю туче? Я рисую лето – Очень трудно это...	рисуют пальчиком по столу рисуют в воздухе «солнце» сжимают и разжимают пальцы рисуют в воздухе «облака» на столе рисуют пальцем «ручей» пожимают плечами, руки в стороны «вытирают пот» со лба