

Картотека динамических пауз
в средней группе №1
на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Физкультминутки	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Артикуляционная гимнастика	Пальчиковые игры
	Цель: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности.	Цель: укрепление дыхательной системы организма, профилактика болезней органов дыхания.	Цель: предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения.	Цель: выработка определенного положения щек, губ и языка, которое необходимо для четкого произношения конкретного звука, тренировка мышц речевых органов.	Цель: развивать мелкую моторику рук для развития речи; активизировать словарь;развитие внимания, памяти; создание эмоционального положительного настроения.
Сентябрь 1 неделя	Осенью Вдруг закрыли небо тучи, <i>Поднимаются на носочки,</i> Начал капать дождь колючий. <i>поднимают вверх руки.</i> Долго дождик будет плакать, Разведет повсюду слякоть. <i>Приседают, держат руки на поясе.</i> Грязь и лужи на дороге, <i>Ходьба на месте, высоко поднимая</i> Поднимай повыше ноги. <i>колени.</i>	<u>1. «Послушаем своё дыхание»</u> И.п.: стоя, сидя, лёжа Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе	«Ветер» Ветер дует нам в лицо. <i>(Часто моргают веками.)</i> Закачалось деревцо. <i>(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)</i> Ветер тише, тише, тише... <i>(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)</i> Деревца все выше, выше. <i>(Встают и глаза поднимают вверх.)</i>	<u>1.«Улыбка»</u> <i>Широка Невы-река, И улыбка широка. Зубки все мои видны – От краев и до десны.</i> <u>Описание:</u> Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.	«Осень» Вышла осень погулять, <i>(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)</i> Стала листья собирать. <i>(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)</i>
Сентябрь 2 неделя	<i>На огороде</i> Мы стоим на огороде, Удивляемся природе. <i>потягивания— руки в стороны</i> Вот салат, а здесь укроп. <i>правой рукой коснуться левой ступни,</i> Там морковь у нас растёт. <i>потом наоборот</i>	<u>2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»</u> И.п.: стоя, сидя, лёжа Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем	«Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. <i>(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)</i> Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не	<u>2.«Хоботок»</u> <i>Я слегка прикрою рот, Губы – «хоботом» вперед. Далеко я их тяну, Как при долгом звуке: у-у-у.</i> <u>Цель:</u> вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их	Капуста Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором) Мы капусту мнём-мнём, («мнут капусту») Мы капусту солим-

	Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой — С корнем будем выдирать Да пониже приседать. <i>приседания</i> У забора всем на диво Пышно разрослась крапива. <i>потягивания — руки в стороны</i> Мы её не будем трогать — Обожглись уже немного. <i>потягивания — руки вперёд</i> Все полили мы из лейки И садимся на скамейки. <i>дети садятся</i>	плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.	стало. (<i>Закрывать глаза ладонями</i>) Солнце на небе всю засияло. (<i>Поморгать глазками</i>)	подвижность. <u>Описание:</u> Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.	солим, («берут» щепотку соли и «солят») Мы капусту жмём-жмём. (сгибание и разгибание кистей рук)
Сентябрь 3 неделя	Во дворе растёт подсолнух Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. (<i>Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.</i>) Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже. (<i>Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.</i>) Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга! Несколько кругов вперёд, А потом наоборот. (<i>Вращение прямых рук вперёд и назад.</i>)	<u>3. «Подыши одной ноздрёй»</u> И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.	«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. (<i>Смотрят вверх.</i>) Капай, капель не желей. (<i>Смотрят вниз.</i>) Только нас не замочи. (<i>Делают круговые движения глазами.</i>) Зря в окошко не стучи	<u>3. «Домик открывается»</u> <i>Ротик широко открыт, Язычок спокойно спит.</i> <u>Цель:</u> научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении. <u>Описание:</u> Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.	«Ягоды» С ветки ягодки снимаю, (<i>Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки поглаживать каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая снежок воображаемую ягодку.</i>) И в лукошко собираю. (<i>Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.</i>) Будет полное лукошко, (<i>Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой.</i>) Я попробую немножко. (<i>Одна сложенная</i>

	Отдохнули мы чудесно, И пора нам сесть на место. <i>(Дети садятся.)</i>				ладошка имитирует лукошко, другой рукой Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.) Лёгким будет к дому путь! <i>(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.)</i>
Сентябрь 4 неделя	«Корзинка» Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину) Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево) Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев) Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев) Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой) Она удивилась (развести руки) Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой	<u>4. «Воздушный шар»</u> <u>(Дышим животом,</u> <u>нижнее дыхание).</u> И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-	Ах, как долго мы писали (для глаз) Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. {Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево - вправо.) Ах, как солнце высоко. {Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.) В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, {Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)	<u>4. Чередование «Хоботок» -</u> <u>«Улыбка» -</u> <u>«Домик открывается».</u> <i>Улыбается ребенок, Хобот вытянул слоненок. Вот зеваet бегемот, Широко открыв свой рот.</i> <u>Описание:</u> Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у – и», «и – у - а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.	«Грибы» Красный-красный мухомор- <i>(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)</i> Белых крапинок узор. <i>(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки</i> <i>показываем «крапинки».)</i> Ты красивый, но не рвём! <i>(Погрозили пальчиком.)</i> И в корзинку не берём! <i>(Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)</i>

	круг) «Листопад» Дружно по лесу гуляем (шаги на месте) И листочки собираем (наклоны вперед) Собирать их каждый рад Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)	10 раз.			
Октябрь 1 неделя	«Листики» Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения: Мы листики осенние, На ветках мы сидели, Ветер дунул - полетели, Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Ветер снова набегал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю снова сели.	<u>5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)</u> И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.	«Ёжик» Ходил ежик по полянке Он искал грибы – опятки (<i>Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы</i>) Глазки щурит и моргал, (<i>Сильно прищуриться</i>) Но грибов не увидел. (<i>широко открыть глаза, развести руки в стороны</i>) Вверх смотрел он, голова неподвижна) Вниз глядел, Сам тихонечко пыхтел. (<i>Произнести «пых», «пых», «пых».</i>) Смотрел лево, Смотрел вправо, Вдруг увидел гриб на славу! (<i>Плотно закрыть и широко открыть глаза.</i>) Оглянулся он еще (<i>Движения по тексту</i>) Через левое плечо, Через правое еще. Еж затопал по тропинке И грибок унес на спинке. (<i>Ходьба на месте, топаящим шагом.</i>)	<u>5. «Любопытный язычок»</u> <i>Вот и вышел на порог Любопытный язычок. «Что он скачет взад-вперед?» - Удивляется народ.</i> <u>Цель:</u> укреплять мышцы языка, развивать его подвижность. <u>Описание:</u> Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.	«Фрукты» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Жёлтый-жёлтый наш лимон, (<i>Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.</i>) Кислым соком брызжет он. (<i>Пальцы резко разводим в стороны.</i>) В чай его положим (<i>Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».</i>) Вместе с жёлтой кожей. (<i>Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай».</i>)

Октябрь 2 неделя	Все ребята дружно встали Все ребята дружно встали <i>Выпрямится.</i> И на месте зашагали. <i>Ходьба на месте.</i> На носочках потянулись, <i>Руки поднять вверх.</i> А теперь назад прогнулись. <i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i> Как пружинки мы присели <i>Присесть.</i> И тихонько разом сели. <i>Выпрямится и сесть.</i>	<u>6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)</u> И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4- 8 раз.	«Глазки» Чтобы зоркими нам быть- (<i>Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.</i>) Нужно глазками крутить. Зорче глазки, чтоб глядели, (<i>В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.</i>) Разотрем их еле – еле. Нарисуем большой круг (<i>Глазами рисовать круг</i>) И осмотрим все вокруг (<i>влево, вправо</i>) Чтобы зоркими нам стать, (<i>Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.</i>) Нужно на глаза нажать. Глазки влево, глазки вправо, (<i>Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево</i>) Вверх и вниз и все сначала. Быстро, быстро поморгать, (<i>Моргать в течение минуты</i>) Отдых глазкам потом дай. Нужно глазки открывать, (<i>Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.</i>) Чудо, чтоб не прозевать. Треугольник, круг, квадрат, (<i>Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки</i>)	<u>6.«Лягушка»</u> <i>Ниже нижнюю губу Опусти я, как смогу.</i> <u>Цель:</u> отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ. <u>Описание:</u> Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.	«Овощи» Я – зелёная капуста, (<i>Руки перед собой образуют круг.</i>) Без меня в кастрюле пусто. (<i>Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».</i>) Листья снимете с меня, (<i>Разводим руки в стороны.</i>) И останусь только я!

			Нарисуем мы подряд.		
Октябрь 3 неделя	Семья Раз, два, три, четыре <i>Хлопки в ладоши</i> Кто живет у нас в квартире? <i>повороты в</i> <i>стороны с подниманием</i> <i>плеч</i> Раз, два, три, четыре, пять <i>Хлопки в ладоши</i> Всех могу пересчитать; <i>указательн</i> <i>ым пальцем</i> <i>пересчитывают</i> Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Мурка, два котенка, Мой щегол, сверчок и я- Вот и вся наша семья! <i>загибают</i> <i>поочередно пальцы на</i> <i>руках екулак несколько</i> <i>раз.</i>	<u>7. «Ветер»</u> <u>(очистительное</u> <u>полное дыхание).</u> И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.	«Чудеса» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса(<i>Закрывают оба</i> <i>глаза,)</i> Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (<i>Продолжают</i> <i>стоять с закрытыми</i> <i>глазами.)</i> А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (<i>Открывают</i> <i>глаза, взглядом рисуют</i> <i>мост.)</i> Нарисуем букву о, получается легко (<i>Глазами рисуют букву</i> <i>о.)</i> Вверх поднимем, глянем вниз, (<i>Глаза поднимают</i> <i>вверх, опускают вниз.)</i> Вправо, влево повернем, (<i>Глаза смотрят</i> <i>вправо-влево.)</i> Заниматься вновь начнем.	<u>7. «Зайчик»</u> <i>Губку верхнюю подняв,</i> <i>Замер зайчик, зубки сжав.</i> <u>Цель:</u> отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ. <u>Описание:</u> Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.	«Овощи - фрукты» В огороде много гряд, (<i>Сжимают</i> <i>и разжимают пальцы.)</i> Тут и репа, и салат, (<i>Загибаю</i> <i>т пальцы поочередно.)</i> Тут и свёкла, и горох, А картофель разве плох? Наш зелёный огород (<i>Хлопаю</i> <i>т в ладоши.)</i> Нас прокормит целый год.
Октябрь 4 неделя	По ровненькой дорожке По ровненькой дорожке, <i>Дети идут шагом,</i> По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам, <i>прыгают на двух ногах,</i> По камешкам, по камешкам...	<u>8. «Радуга, обними</u> <u>меня»</u> И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в	«Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мною. (<i>Моргают глазами.)</i> Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись (<i>Делают круговые</i> <i>движения глазами.)</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. (<i>Отводят взгляд</i> <i>влево.)</i>	<u>8. «Окошко»</u> <i>Рот прикрою я немножко,</i> <i>Губы сделаю «окошком».</i> <i>Зубки рядышком стоят</i> <i>И в окошечко глядят.</i> <u>Цель:</u> развивать мышечную силу и подвижность губ. <u>Описание:</u> Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка.	«Посуда» Из тарелок, как один, (<i>Ладони</i> <i>вместе перед собой</i> <i>«тарелка».)</i> Суп мы ложками едим. (<i>Вращатель</i> <i>ные движения рукой с</i> <i>воображаемой</i> <i>ложкой.)</i> Вилкой кушаем котлеты, (<i>Указатель</i>

	В яму — бух! <i>приседают на корточки</i>	себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.	Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. (Отводят взгляд вправо.)	Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.	ный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».) Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)
Ноябрь 1 неделя	Отдых наш – физкультминутка Отдых наш — физкультминутка. <i>Шагаю т на месте.</i> Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой, Раз и два, раз и два! Прямо спину все держите, Раз и два, раз и два! И под ноги не смотрите, <i>Движения руками в стороны,</i> Раз и два, раз и два! <i>вверх, в стороны, вниз.</i>	«Ёжик». Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.	«Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. (<i>Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз</i>) Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. (<i>Закрывать глаза ладонями</i>) Солнце на небе всю засияло. (<i>Поморгать глазками</i>)	9. «Язык здоровается с подбородком» <i>Просыпается язык – Долго спать он не привык. И спросил у подбородка: - Эй, какая там погода?</i> Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении). Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.	«Продукты питания» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Муку в тесто замесили, (<i>Сжимаю т и разжимают пальцы.</i>) А из теста мы слепили (<i>Прихлопывают ладонями, «лепят».</i>) Пирожки и плюшки, (<i>Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.</i>) Сдобные ватрушки, Булочки и калачи – (<i>Обе ладони разворачивают вверх.</i>) Всё мы испечем в печи. Очень вкусно! (<i>Гладят животы.</i>)
Ноябрь 2 неделя	Весёлые прыжки Раз, два — стоит ракета.	«Губы «трубкой». 1. Полный выдох через нос, втягивая в себя	«Дождик» Дождик, дождик, пуще	10. «Язык здоровается с верхней губой»	«Части тела» Цель: развитие мелкой моторики, координации

	Три, четыре — самолёт. Раз, два — хлопок в ладоши, <i>(Прыжки на одной и двух ногах.)</i> А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре - Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре - И на месте походили. <i>(Ходьба на месте.)</i>	живот и межрёберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.	лей. <i>(Смотрят вверх.)</i> Капай, капель не желей. <i>(Смотрят вниз.)</i> Только нас не замочи. <i>(Делают круговые движения глазами.)</i> Зря в окошко не стучи	<i>Улыбнись, не будь груба, Здравствуй, верхняя губа!</i> Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (узечки), если она укорочена. Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Поддержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.	и движений пальцев рук. У меня есть голова, <i>(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)</i> Грудь, живот, а там – спина, Ножки – чтобы поскакать, Ручки – чтобы поиграть.
Ноябрь 3 неделя	Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. <i>(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)</i> Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. <i>(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)</i> Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! <i>(Вращение головой вправо</i>	«Ушки». Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.	«Радуга» Глазки у ребят устали. <i>(Поморгать глазами.)</i> Посмотрите все в окно, <i>(Посмотреть влево-вправо.)</i> Ах, как солнце высоко. <i>(Посмотреть вверх.)</i> Мы глаза сейчас закроем, <i>(Закрыть глаза ладошками.)</i> В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, <i>(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)</i> Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, <i>(Посмотреть вниз.)</i>	<u>11. «Обезьянка»</u> <i>За нижнюю губку заложен язык – Из зеркала смотрит мартышкин двойник.</i> Цель: отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка. Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.	«Домашние животные» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Вот, убрав царапки, <i>(«Моем руки».)</i> Кошка моет лапки. Мордочку и ушки <i>(Круговые движения ладонью по лицу.)</i> На своей макушке. <i>(Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет</i>

	<i>и влево.)</i>		Жмурься сильно, но держись. <i>(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)</i>		<i>ушки.)</i>
Ноябрь 4 неделя	Мы топаем ногами Мы топаем ногами, Топ-топ-топ! Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп! Качаем головой, И вертим головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. И бегаем кругом.	«Пускаем мыльные пузыри». 1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.	«Во дворе» На горе мы видим дом. Много зелени кругом: <i>(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)</i> Вот деревья, вот кусты, <i>(Смотрят влево-вправо)</i> Вот - душистые цветы. <i>(Смотрят вперед.)</i>	«Бульдог» <i>За верхнюю губку заложен язык – Бульдог уступать никому не привык.</i> Цель: тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка. Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.	«Детёныши домашних животных» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Побежали вдоль реки <i>(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)</i> Котята наперегонки.
Декабрь 1 неделя	Эй! Попрыгали на месте Эй! Попрыгали на месте. <i>(прыжки)</i> Эх! Руками машем вместе. <i>(движение "ножницы" руками)</i> Эхе-хе! Прогнули спинки, <i>(наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть)</i> Посмотрели на картинки. <i>(нагнувшись, поднять голову как можно выше)</i>	Язык «трубкой». 1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно	Отдыхалочка Мы играли, рисовали <i>(выполняется действия, о которых идет речь).</i> Наши глазки так устали. Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть - чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.	«Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог») <i>Обезьянка и бульдог – Всем покажет язычок.</i> Цель: укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ – верх). Описание: Ребёнок в спокойном темпе	«Дикие животные наших лесов» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Заяц и ёжик навстречу друг другу <i>(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)</i> Шли по дорожке по

	Эге-ге! Нагнулись ниже. <i>(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)</i> Наклонились к полу ближе. <i>(дотронуться руками до пола)</i> Э-э-э! Какой же ты лентяй! <i>(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)</i> Потянись, но не зевай! <i>(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)</i> Повертись на месте ловко. <i>(покружиться)</i> В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? <i>(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)</i> Завтра будет вновь урок! <i>(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)</i>	опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.		попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».	полю, по лугу. Встретились – и испугались они. <i>(Стукнуть кулачками.)</i> Быстро бежали – поди догони! <i>(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)</i>
Декабрь 2неделя	Покажите все ладошки Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики") И похлопайте немножко Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп-хлоп- хлоп. На меня теперь смотрите	«Насос». 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и	Дождик Капля первая упала – кап! <i>(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)</i> И вторая пробежала - кап! Мы на небо посмотрели <i>(то же самое)</i> Капельки кап - кап запели, Намочились лица. Мы их вытирали	«Хомячок» <i>Языком давить стараюсь, В щеку сильно упираюсь. Раздалась моя щека, Как мешок у хомяка.</i> Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять	«Детёныши диких животных» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Это зайчонок, это бельчонок, <i>(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)</i>

	(делаем любое движение) Точно всё вы повторите. Раз-два-три, раз-два-три. А теперь покажем ножки И потопаем немножко. Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Покажи мне ручки, ножки, Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами) Раз-два-три, раз-два-три.	шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз. Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки. Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.	(вытирают лицо руками). Туфли - посмотрите (показывают вниз и смотрят) - Мокрыми стали. Плечами дружно поведем (движения плечами) И все капельки стряхнем. От дождя убежим. Под кусточком посидим (приседают).	мускулатуру языка и щек. Описание: Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.	Это лисёнок, это волчонок, А это спешит, ковыляет спросонок (Вращают большим пальцем.) Бурый, мохнатый,
Декабрь Знеделя	Вот мы руки развели, Вот мы руки развели, Словно удивились, И друг другу до земли В пояс поклонились. (Наклонились, выпрямились) Ниже, дети, не ленитесь, Поклонитесь, улыбнитесь. (Выдох, вдох) Мы ладонь к глазам	«Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.	Ночь. Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь) Надо нам зажмуриться. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять.	«Кружок» Мой язык совсем не глуп – Ходит кругом возле губ. Цель: развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек. Описание: Рот закрыт. Язык движется с внутренней	«Зима» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.) Улицы и крыши. (Руки «домиком».) Тихо к нам идёт

	приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек. И - направо! И еще Через левое плечо!			стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.	зима, <i>(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)</i> Мы её не слышим... <i>(Рука за ухом.)</i>
Декабрь 4неделя	Раз, два, три, четыре, пять Раз, два, три, четыре, пять – Все умеем мы считать. Раз! Подняться потянуться. Два! Согнуться, разогнуться. Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире. Пять - руками помахать. Шесть - за парту тихо сесть.	«Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.	«Солнышко» В небе солнце катится Словно желтый мячик, (прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево). То за тучку спрячется То по елкам скачет. (- движение глазами по кругу в одну и другую стороны). Поголяло, покружилось И за тучку закатилось. (-поморгать и зажмурить глаза).	<u>Чередование «Толстячки - худышки»</u> <i>Вот толстяк – надуты щеки И, наверно, руки в боки. Вот худышка – щеки впали: Видно, есть ему не дали.</i> <u>Цель:</u> укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений. <u>Описание:</u> Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.	«Новогодний праздник» <u>Цель:</u> развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. - Здравствуй, Дедушка Мороз! <i>(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)</i> Что в подарок нам принёс? <i>(Руки вперёд ладонями вверх.)</i> - Громкие хлопушки, <i>(Х лопнуть в ладоши.)</i> Сладости, игрушки. <i>(В ертим кистями.)</i>
Январь 2неделя	Разминка Раз-подняться, потянуться. Два-согнуться, разогнуться. Три- в ладоши три хлопка, Раз, два, три. Головою три кивка	«Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4	«Рыбка» Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла. Вверх и вниз, вверх и вниз. (-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз) Рыбка, рыбка, не ленись! По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там.	<u>«Шарики» (поочерёдное надувание щёк)</u> <i>Шарик слева, шарик справа, Есть у нас одна забава: В щеки дуем – чередуем, То в одну, а то в другую.</i> <u>Цель:</u> укреплять	«Зимние забавы» <u>Цель:</u> развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. Что зимой мы любим делать? <i>(Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)</i>

	Раз, два, три. На четыре-руки шире. Пять-руками помахать. Шесть-за парту тихо сесть. Семь, восемь-лень отбросим.	раза.	(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево) Вот она какая, рыбка золотая. (-поморгать глазами).	мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться. <u>Описание:</u> Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.	В снежки играть, На лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться.
Январь Знеделя	Поднимайте плечики, Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко! (Прыжки на месте)	<u>«Регулировщик».</u> Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз.	<u>«Сорока»</u> Длиннохвостая сорока Хлопотунья белобока. (-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко») По лесу летает Вести собирает. Вправо-влево, вправо-влево Все летает то и дело. (-движение глаз вправо-влево) С веточки на веточку Отлетает чуточку. Вверх и вниз, верх и вниз. Лишь смотреть ты не ленись. Затрещит и застрекочет, Будто кто ее щекочет. (-проследить глазами по кругу в одну и другую сторону); Ну, сорока – егоза, Мы зажмурили глаза. (- поморгать и зажмурить глаза). Поскорей улетай Ты нам больше не мешай.	<u>«Самовар»</u> <i>Щеки надую и выпущу пар, И запыхчу, как большой самовар.</i> <u>Цель:</u> укреплять мускулатуру губ и щек. <u>Описание:</u> Сжать губы, надуть щёки, удерживать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».	<u>«Дикие животные жарких стран»</u> <u>Цель:</u> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Хобот носит только он – (Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.) Лопухий серый слон. (Приставляем руки к ушам.)

Январь 4неделя	Зарядка Наклонилась сперва Книзу наша голова (наклон вперёд) Вправо-влево мы с тобой Покачаем головой. (наклоны в стороны) Ручки за голову, вместе Начинаем бег на месте. (имитация бега) Уберём и я, и вы Руки из-за головы.	<u>Маятник».</u> Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.	«Ослик» <i>(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)</i> Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растёт крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу - свежая трава, Сверху – сочная ботва. Закружилась голова, Кружится в глазах листва, <i>(Выполняются круговые движения глазами.)</i> Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	<u>«Шлёпаем губами по языку»</u> <i>А теперь уж не зубами – Я пошлепаю губами: «У быка губа тупа, Па-па-па, па-па-па».</i> <u>Цель:</u> расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения: • пошлёпать губами кончик языка; • пошлёпать губами середину языка; • пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.	«Игрушки» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Я с игрушками играю: <i>(Руки перед собой, сжимаем- разжимаем пальцы обеих рук.)</i> Мячик я тебе бросаю, <i>(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)</i> Пирамидку собираю, <i>(Прямые кости ладонями вниз поочередно кладем друг на друга несколько раз.)</i> Грузовик везде катаю. <i>(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)</i>
Февраль 1неделя	Эй! Попрыгали на месте Эй! Попрыгали на месте. <i>(прыжки)</i> Эх! Руками машем вместе. <i>(движение "ножницы" руками)</i> Эхе-хе! Прогнули спинки, <i>(наклон вперёд,</i>	<u>«Губы «трубкой».</u> 1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие	«Машины» По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. <i>(Дети выполняют круговые движения глазами.)</i> Поедут направо, налево, кругом-	<u>«Чашечка»</u> <i>Улыбаюсь, рот открыт: Там язык уже стоит. К зубкам подняты края – Вот и «чашечка» моя.</i> <u>Цель:</u> научиться удерживать язык в форме чашечки	«Домашние птицы» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Зёрна курочка клюёт, <i>(Обе ладони вместе отклоняем от себя.)</i>

	руки на поясе, спину прогнуть) Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше) Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе) Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола) Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем) Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки) Повертись на месте ловко. (покружиться) В этом нам нужна сноровка.	до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.	(Выполняют движения глазами влево, вправо.) Свободны машины и ночью и днем. (Хлопают глазами.)	наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка. Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.	И цыплятки тут как тут. (Щепотки «клюют» по очереди.) В воду уточка нырнёт, (Ладошки вместе «ныряют» вперёд.) А цыплятки не нырнут. (Погрозили пальчиком.)
Февраль 2неделя	А часы идут, идут Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.) Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания.)	«Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у». Повторять 1-2 мин.	«Птицы на дворе» Перед нами петушок – (Дети смотрят перед собой.) Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете. (Смотрят влево, вправо, вверх.)	«Вкусное варенье» Как будто варенье лежит на губе – Слизжу его «чашечкой» в ротик себе. Цель: отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка. Описание: Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать	«День Защитника Отечества» Цель: развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Илья Муромец – (Приосаниться.) Добрый молодец. (Показать бицепсы.) Зорко в даль глядит (Рука козырьком.) Да врагов

	Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. <i>(Вращение туловищем вправо.)</i> Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. <i>(Вращение туловищем влево.)</i> А часы идут, идут, <i>(Ходьба на месте.)</i> Иногда вдруг отстают. <i>(Замедление темпа ходьбы.)</i> А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! (Бег на месте.) Если их не заведут, То они совсем встают. (Дети останавливаются.)			губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».	разит. <i>(«Бросить копьё».)</i>
Февраль 3 неделя	Буратино Буратино - потянулся, Раз - нагнулся, Два – нагнулся, Руки в стороны развёл, Ключик, видно, не нашёл. Чтобы ключик нам достать, Надо на носочки встать.	<u>«Дышим тихо, спокойно и плавно»</u> И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение	«Веселый мяч» Веселый мяч помчался вскачь. <i>(Дети смотрят вдаль.)</i> Покатился в огород, Докатился до ворот, (Смотрят на кончик носа, вдаль.) Покатился под ворота, <i>(Смотрят вниз.)</i> Добежал до поворота. (Выполняют круговые движения глазами.) Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот и все.	<u>«Фокус» («Дуем с чашечки»)</u> <i>Я «чашку» выведу вперед, С нее подую вверх. И теплый воздух обдает Мой носик, например.</i> <u>Цель:</u> направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был	«Мебель» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. На кровати мы поспали, <i>(Руки под щеку.)</i> Вещи в шкаф уже убрали. <i>(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)</i> Мы на стуле посидели <i>(Ладью одной руки накрываем кулак другой.)</i> И за столиком поели. <i>(Враща</i>

		выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.		небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.	<i>тельные движения рукой с воображаемой ложкой.)</i>
Февраль 4неделя	Часы Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так. Тик- так, тик-так. (наклоны головы к плечам) Смотри скорей, который час. Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища) Налево – раз, направо – раз, Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево – вправо) Мы тоже можем так.	«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10	«Бабочка» Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.) Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)	<u>«Не разбей чашечку»</u> <i>Широко открыт мой рот, Ходит «чашка» взад-вперед.</i> <u>Цель:</u> производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка. <u>Описание:</u> Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперёд и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».	«Транспорт» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. По шоссе идут машины, <i>(Крутим воображаемый руль.)</i> По асфальту едут шины. <i>(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)</i> По дороге не беги, <i>(Погрози ли пальцем.)</i> Я скажу тебе: «Би- би». <i>(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)</i>
Март 1неделя	Три медведя Три медведя шли домой <i>Дети шагают на месте вперевалочку</i> Папа был большой-	«Ветер» (очистительное полное дыхание). И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать	«Солнечный зайчик» Солнечный мой зайныка, (<i>Дети вытягивают руку вперед)</i> Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, (<i>Ставят на ладонь</i>	<u>«Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)</u> <i>Зубы верхние – смотри: Чищу «чашкой» изнутри.</i>	«Весна» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. Вот уж две

	большой. <i>Поднять руки над головой, потянуть вверх.</i> Мама с ним поменьше ростом, <i>Руки на уровне груди.</i> А сынок — малютка просто. <i>Присесть.</i> Очень маленький он был, <i>Присев, качаться по-медвежьи.</i> С погремушками ходил. <i>Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.</i> Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. <i>Дети имитируют игру с погремушками.</i>	полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза. Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.	указательный палец.) Маленький, как крошка. Прыгни на носик, на плечо (<i>Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа</i>) Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. (<i>Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча</i>) Вот закрыли мы глаза, (<i>Закрывают глаза ладонями.</i>) А солнышко играет, Щёчки теплыми лучами	<u>Цель:</u> развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка. <u>Описание:</u> Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.	недели (<i>Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.</i>) Капают капли. Снег на солнце тает (<i>Руки ладонями вниз разведены в стороны.</i>) И ручьём стекает. (<i>Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.</i>)
Март 2неделя	<u>Зайка</u> Скок-поскок, скок-поскок, Зайка прыгнул на пенек. Зайцу холодно сидеть, Нужно лапочки согреть, Лапки вверх, лапки вниз, На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-поскок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки.	<u>«Радуга, обними меня»</u> И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в	<u>« Подснежник»</u> (<i>Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога</i>) В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, Цветок влево.	<u>«Покусаям язычок»</u> <i>Выдвигай свой язык, Чтоб лениться не привык. И от кончика до корня Я кусаю все проворней.</i> <u>Цель:</u> добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной	<u>«Насекомые»</u> <u>Цель:</u> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Мы пошли гулять на луг, (<i>«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.</i>) А по лугу ползал жук! (<i>Одна рука</i>

	Движения по тексту стихотворения.	себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.	“Нарисуйте” круг умело. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте,	проводимости). <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык. <i>Варианты:</i> 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.	«ползёт» по бедру или по одной руке.)
Март Знеделя	Три медведя Три медведя шли домой: (дети идут как медведь) Папа был большой-большой. (поднимают руки вверх) Мама с ним – поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперёд) А сыночек просто крошка, (салятся на корточки) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)	<u>«Ёжик».</u> Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.	<u>«Радуга»</u> Глазки у ребят устали. (<i>Поморгать глазами.</i>) Посмотрите все в окно, (<i>Посмотреть влево-вправо.</i>) Ах, как солнце высоко. (<i>Посмотреть вверх.</i>) Мы глаза сейчас закроем, (<i>Закрывать глаза ладошками.</i>) В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (<i>Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.</i>) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (<i>Посмотреть вниз.</i>) Жмурься сильно, но держись. (<i>Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими</i>)	<u>«Кусаем боковые края языка»</u> <i>«Горкой» выгну язычок, Пожую ему бочок: Левый, правый, оба сразу Я жую как по заказу.</i> <u>Цель:</u> преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам. <u>Описание:</u> Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.	<u>«Цветы»</u> <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Ромашки белые цветки – (<i>Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».</i>) Как пальцы маленькой руки. И вот слетаются жуки (<i>Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.</i>) Считать ромашки лепестки.
Март 4 неделя	Вверх рука и вниз рука	<u>«Пускаем мыльные пузыри».</u>	<u>«Чудеса»</u> Закрываем мы глаза, вот какие	<u>«Лопаточка»</u>	<u>«Игрушки»</u>

	Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. <i>(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)</i> Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. <i>(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)</i> Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! <i>(Вращение головой вправо и влево.)</i>	1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.	чудеса<i>(Закрывают оба глаза,)</i> Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. <i>(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)</i> А теперь мы их откроем, через речку мост построим. <i>(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)</i> Нарисуем букву о, получается легко <i>(Глазами рисуют букву о.)</i> Вверх поднимем, глянем вниз, <i>(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)</i> Вправо, влево повернем, <i>(Глаза смотрят вправо-влево.)</i> Заниматься вновь начнем.	<i>Поперек улыбки лег – Отдыхает язычок.</i> <u>Цель:</u> вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.	<u>Цель:</u> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Я с игрушками играю: <i>(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)</i> Мячик я тебе бросаю, <i>(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)</i> Пирамидку собираю, <i>(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)</i> Грузовик везде катаю. <i>(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)</i>
Апрель 1 неделя	Вот мы руки развели, Вот мы руки развели, Словно удивились, И друг другу до земли В пояс поклонились. <i>(Наклонились, выпрямились)</i> Ниже, дети, не ленитесь, Поклонитесь, улыбнитесь. <i>(Выдох, вдох)</i> Мы ладонь к глазам приставим,	<u>«Трубач».</u> Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.	<u>«Носик»</u> Смотрит носик вправо-влево <i>(Резко переместить взгляд вправо и влево.)</i> Смотрит носик вверх и вниз <i>(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)</i> Что увидел хитрый носик? <i>(Мягко провести указательными пальцами по векам.)</i> Ну, куда мы забрались?	<u>«Дуем на лопаточку»</u> <i>Дую, дую на «лопатку», Чтоб была широкой, гладкой.</i> <u>Цель:</u> вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на	<u>«Одежда»</u> <u>Цель:</u> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Я надену сапоги, <i>(Показываем на ноги, туловище, голову.)</i> Курточку и шапку. И на руку каждую <i>(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая</i>

	Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из-под ладошек. И - направо! И еще Через левое плечо!			нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.	– <i>проводит по мизинцу и ребру</i> <i>ладони, показывая направление надевания перчаток.)</i> Натяну перчатку. (Смена рук.)
Апрель 2 неделя	Разминка Раз-подняться, потянуться. Два-согнуться, разогнуться. Три- в ладоши три хлопка, Раз, два, три. Головою три кивка Раз, два, три. На четыре-руки шире. Пять-руками помахать. Шесть-за парту тихо сесть. Семь, восемь-лень отбросим.	«Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.	«Лучик солнца» Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мною. (<i>Моргают глазами.</i>) Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись (<i>Делают круговые движения глазами.</i>) Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. (<i>Отводят взгляд влево.</i>) Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. (<i>Отводят взгляд вправо.</i>)	«Горка» («мостик») <i>Улыбаюсь, рот открыт – Там язык лежит, свернувшись.</i> <i>В зубы нижние уткнувшись, Горку нам изобразит.</i> Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка. Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.	«Посуда» Цель: развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. Из тарелок, как один, (<i>Ладони вместе перед собой «тарелка».</i>) Суп мы ложками едим. (<i>Вращатель ные движения рукой с воображаемой ложкой.</i>) Вилкой кушаем котлеты, (<i>Указатель ный и средний пальцы выпрямлены, большой палец</i> <i>придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».</i>) Ножик режет нам омлеты. (<i>«Режем» прямой ладонью взад- вперёд.</i>)
Апрель	Три медведя	«Семафор».	«Солнечный зайчик»	«Ветерок дует с	«Весна»

3 неделя	Три медведя шли домой <i>Дети шагают на месте перевалочку</i> Папа был большой- большой. <i>Поднять руки над головой, потянуть вверх.</i> Мама с ним поменьше ростом, <i>Руки на уровне груди.</i> А сынок — малютка просто. <i>Присесть.</i> Очень маленький он был, <i>Присев, качаться по- медвежьи.</i> С погремушками ходил. <i>Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.</i> Дзинь-дзинь, дзинь- дзинь. <i>Дети имитируют игру с погремушками.</i>	Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.	Солнечный мой зайныка, (<i>Дети вытягивают руку вперед</i>) Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, (<i>Ставят на ладонь указательный палец.</i>) Маленький, как крошка. Прыгни на носик, на плечо (<i>Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа</i>) Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. (<i>Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча</i>) Вот закрыли мы глаза, (<i>Закрывают глаза ладонями.</i>) А солнышко играет, Щёчки теплыми лучами	<u>горки»</u> <i>С горки дует ветерок, И несет он холодок.</i> Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно. Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.	Цель: развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. Вот уж две недели (<i>Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.</i>) Капают капли. Снег на солнце тает (<i>Руки ладонями вниз разведены в стороны.</i>) И ручьём стекает. (<i>Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.</i>)
Апрель 4 неделя	Аист <i>(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.</i> <i>Следить за спиной.)</i> —Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.) —Топаи правою ногою, Топаи левою ногою,	<u>«Маятник».</u> Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.	<u>«Бабочка»</u> Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.) Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями,	<u>«Мостик построим – мостик разрушим»</u> <i>Ставлю я язык «дугой» И кладу – даю покой.</i> Цель: научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка. Описание: Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик	<u>«Насекомые»</u> Цель: развитие мелкой моторики, координаци и движений пальцев рук. Мы пошли гулять на луг, (<i>«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.</i>) А по лугу ползал жук! (<i>Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.</i>)

	Снова — правою ногою, Снова — левою ногою. После — правою ногою, После — левою ногою. И тогда придешь домой.		посмотреть вправо-влево.)	построим»). Удержать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.	
Май 1 неделя	Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. <i>(Дети плавно качают руками над головой.)</i> Облако плывет над нами, Словно белая гора. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. <i>(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)</i> Мы взбираемся на холм, <i>(Ходьба на месте.)</i> Там немного отдохнём. <i>(Дети садятся.)</i>	«Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох — руки поднимать в стороны. На выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».	«Веселый мяч» Веселый мяч помчался вскачь. <i>(Дети смотрят вдаль.)</i> Покатился в огород, Докатился до ворот, (Смотрят на кончик носа, вдаль.) Покатился под ворота, <i>(Смотрят вниз.)</i> Добежал до поворота. (Выполняют круговые движения глазами.) Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул — вот и все. <i>(Закрывают глаза.)</i>	<u>Катушка</u> <i>Широко раскрою рот, «Горку» выведу вперед. И, назад отодвигая, Я ее не разрушаю.</i> <u>Цель:</u> развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру. <u>Описание:</u> Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.	«Цветы» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Ромашки белые цветки — <i>(Ладонь вперед, пальцы раздвинуть — это «ромашка».)</i> Как пальцы маленькой руки. И вот слетаются жуки <i>(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)</i>
Май 2 неделя	Вот под елочкой Вот под елочкой зеленой <i>(Встали.)</i> Скачут весело вороны: <i>(Прыгаем.)</i> Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над	«Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох — руки поднимать в стороны. На выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».	«Птицы на дворе» Перед нами петушок — (Дети смотрят перед собой.) Он с земли зерно клюет. Слева — курица идет, Справа — уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.	<u>«Жуём блинчик»</u> <i>Вот опять язык свернулся, В зубы нижние уткнулся. Двину чуть его вперед, Разжую его вот-вот.</i> <u>Цель:</u> научить ребенка	«Лето» <i>Цель:</i> развитие мелкой моторики, координации и движений пальцев рук. Солнцем ласковым согрето, <i>(«Идём указательным и</i>

	головой в ладоши.) Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.) Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.) Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.) Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.) И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.) Кар-кар-кар! <i>(Тихо.)</i> <i>(Хлопки над головой в ладоши.)</i>		(Смотрят влево, вправо, вверх.)	распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.	<i>средним пальцами одной руки.)</i> За весной приходит лето. Будем в озере нырять <i>(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)</i> И цветочки собирать. <i>(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)</i>
Май 3 неделя	Во дворе стоит сосна Во дворе стоит сосна,	<u>«Самолёт».</u> Дети стоят. Развести руки в стороны	«Машины» По городу мчатся с утра и до ночи	<u>«Гармошка»</u> <i>Присосу язык на нёбо,</i>	«Овощи - фрукты» Цель: развитие мелкой моторики, координации

	К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. <i>(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)</i> Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. <i>(Наклоны корпуса вперед-назад.)</i> Ветки гнутся взад-вперед, Ветер их качает, гнёт. <i>(Рывки руками перед грудью.)</i> Будем вместе приседать - Раз, два, три, четыре, пять. <i>(Приседания.)</i> Мы размялись от души И на место вновь спешим. <i>(Дети идут на места.)</i>	ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону: Расправил крылья самолёт, Приготовились в полёт. Я направо погляжу: Жу-жу-жу. Я налево погляжу: Жу-жу-жу	Машины всех марок, красивые очень. <i>(Дети выполняют круговые движения глазами.)</i> Поедут направо, налево, кругом- <i>(Выполняют движения глазами влево, вправо.)</i> Свободны машины и ночью и днем. <i>(Хлопают глазами.)</i>	<i>А теперь смотрите в оба: Ходит челюсть вверх и вниз</i> — <i>У нее такой круиз.</i> <u>Цель:</u> развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка. <u>Описание:</u> Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.	и движений пальцев рук. В огороде много гряд, <i>(Сжимают и разжимают пальцы.)</i> Тут и репа, и салат, <i>(Загибают пальцы поочередно.)</i> Тут и свёкла, и горох, А картофель разве плох? Наш зелёный огород <i>(Хлопают в ладоши.)</i> Нас прокормит целый год.
--	---	---	---	---	---

Май 4 неделя	Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(Туловище вправо, влево.)</i>	<u>«Насос».</u> Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и	Дождик Капля первая упала – кап! <i>(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)</i> И вторая пробежала - кап!	<u>«Маляр»</u> <i>Язык – как кисточка моя, И ею нёбо крашу я.</i>	

	Больше спать не захотел, <i>(Туловище вперед, назад.)</i> Шевельнулся, потянулся, <i>(Руки вверх, потянуться.)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Руки вверх, вправо, влево.)</i> Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. <i>(Покружиться.)</i>	влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох. Повторять 4-6 раз: Это очень просто – Покачай насос ты. Направо, налѐг... Руками скользя, Назад и вперед Наклоняться нельзя. Это очень просто – Покачай насос ты	Мы на небо посмотрели <i>(то же самое)</i> Капельки кап - кап запели, Намочились лица. Мы их вытирали <i>(вытирают лицо руками).</i> Туфли - посмотрите <i>(показывают вниз и смотрят)</i> - Мокрыми стали. Плечами дружно поведем <i>(движения плечами)</i> И все капельки стряхнем. От дождя убежим. Под кусточком посидим <i>(приседают).</i>	<u>Цель:</u> укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. <u>Описание:</u> Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нѐбо («потолок»), делая движения языком вперед-назад.	