

## **Сентябрь (1-2 недели)**

### **Комплекс № 1**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«В гости»**

В гости к пальчику большому

*(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)*

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики — друзья,

Друг без друга им нельзя!

*(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)*

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«БЕГЕМОТИК»**

Бегемотик рот открыл,

Подержал. Потом закрыл.

Подразним мы бегемота -

Подшутить над ним охота.

Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот. Повторяем упражнение 3-5 раз. Даём ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слону. Вновь повторяем упражнение 3-4 раза.

##### **«ЩЕНОК»**

Улыбается щенок,

Зубки напоказ.

Я бы точно так же смог,

Вот, смотри. Сейчас.

Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы.

Возвращаем губы в спокойное положение. Даём ребенку время для отдыха и расслабления.

Предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

##### **«СЛОНЕНОК»**

Хоботок слоненок тянет,

Он вот-вот банан достанет.

Губки в трубочку сложи.

И слоненку покажи.

Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в

таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даём ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

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

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

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

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

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

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

## **Сентябрь (3-4 недели)**

### **Комплекс № 2**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Осенние листья»**

"Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем листья собирать.  
Листья березы,  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
Маме осенний букет отнесем"

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

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ХОМЯЧОК»**

Хомячок надует щечки  
У него зерно в мешочках.  
Мы надуем щечки тоже,  
Хомячку сейчас поможем.

Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ЛОПАТА»**

Устала собачка и дышит устало.  
И даже за кошкою бегать не стала.  
Широкий язык отдохнет, полежит,  
И снова собачка за кошкой бежит.

Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО»**

Котенок любит молоко:  
Нальешь - и нет ни капли вмиг.  
Лакает быстро и легко,  
«Лопаткой» высунув язык.

Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко». Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Дышим тихо, спокойно и плавно»**

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

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

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

##### **«Ёжик»**

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

- 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;
- 2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

## **Октябрь (1-2 недели)**

### **Комплекс №3**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Фруктовая ладошка»**

Этот пальчик – апельсин,  
Он, конечно, не один.  
Этот пальчик – слива,  
Вкусная, красивая.  
Этот пальчик – абрикос,  
Высоко на ветке рос.  
Этот пальчик – груша,  
Просит: «Ну-ка, скушай!»  
Этот пальчик – ананас,  
(Поочередно разгибают пальчики из кулака, начиная с большого.)  
Фрукт для вас и для нас.  
(Показывают ладошками вокруг и на себя.)

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ЧАШЕЧКА»**

Язычка загнем края,  
Делай так же, как и я.  
Язычок лежит широкий.  
И, как чашечка, глубокий.

Учимся делать упражнение «Чашечка». Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КАЧЕЛИ»**

Выше дуба, выше ели  
На качелях мы взлетели.  
А скажите, вы б сумели  
Язычком «качать качели»?

Учимся делать упражнение «Качели». Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ИГОЛОЧКА»**

У птички клювик очень колкий  
И тонкий, острый, как иголка.  
Взгляни-ка рядом на страницу:  
Мой язычок - как клюв у птицы.

Учимся делать упражнение «Иголочка». Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий языкок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

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

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

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

Повторить 4-8 раз.

## **Октябрь (3-4 недели)**

### **Комплекс №4**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Соберу грибы»**

Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.  
Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»  
(Показывают удивление, разводят руки в стороны.)  
Подосиновик, масленок,  
Подберезовик, опенок,  
Боровик, лисичка, груздь -  
Не играют в прятки пусты!  
Рыжики, волнушки  
Найду я на опушке.  
Возвращаюсь я домой,  
Все грибы несу с собой.  
(Поочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой руки.)  
А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу!  
(Большой палец левой руки отставляют, грозят ему.)

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«МАЯТНИК»**

Язык, как маятник часов,  
Качаться вновь и вновь готов.  
Котенок улыбается,  
Он, как и ты, старается.

Учимся делать упражнение «Маятник». Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ВКУСНЫЙ МЕД»**

Знает это весь народ:  
Любит мишка вкусный мед.  
Язычком губу оближет  
И подсядет к меду ближе.

Учимся делать упражнение «Вкусный мед». Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«МОСТИК»**

Выгни язычок, как спинку.  
Выгнул этот рыжий кот.  
Ну-ка, рассмотри картинку:  
Он по мостику идет.

Учимся делать упражнение «Мостик». Открываем рот. Выгнув спинку языка, упираем его кончик в нижние зубы изнутри рта. Удерживаем в таком положении 3-5 секунд. Медленно сближаем и сжимаем зубы, закрываем рот. «Мостик» стоит за закрытыми зубами. Затем предлагаем ребенку выпрямить язычок, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Губы «трубкой».**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
  2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
  3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
  4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.
- Повторить 4-6 раз.

## **Ноябрь (1-2 недели)**

### **Комплекс № 5**

#### **Пальчиковая гимнастика :**

##### **«Посуда»**

Девочка Ирина порядок наводила.

*(Показывают большой палец.)*

Девочка Ирина кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»

*(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)*

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ОРЕШЕК»**

Белка щелкает орешки

Обстоятельно, без спешки.

Упираем язычок.

Влево-вправо, на бочок.

Учимся делать упражнение «Орешек». При закрытом рте упираем напряженный кончик языка то в левую, то в правую щеку. Выполняем 6-8 раз. Затем даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«УЛЫБКА»**

Улыбается щенок,

Зубки напоказ.

Я бы точно так же смог,

Вот, смотри. Сейчас.

Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы.

Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления.

Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ХОБОТОК»**

Хоботок слоненок тянет,

Он вот-вот банан достанет.

Губки в трубочку сложи.

И слоненку покажи.

Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Ушки».**

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

Повторить 4-5 раз.

##### **«Маятник»**

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на пояс (вдох).

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

## **Ноябрь (3-4 недели)**

### **Комплекс №6**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Перелетные птицы»**

Тили-тели, тили-тели -

С юга птицы прилетели!

*(Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.)*

Прилетел к нам скворушка -

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж -

*(Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.)*

Все вернулись, прилетели,

*(Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.)*

Песни звонкие запели!

*(Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют»).*

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ХОМЯЧОК»**

Хомячок надует щечки

У него зерно в мешочках.

Мы надуем щечки тоже,

Хомячку сейчас поможем.

Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КАЧЕЛИ»**

Выше дуба, выше ели

На качелях мы взлетели.

А скажите, вы б сумели

Язычком «качать качели»?

Учимся делать упражнение «Качели». Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО»**

Котенок любит молоко:

Нальешь - и нет ни капли вмиг.

Лакает быстро и легко,

«Лопаткой» высунув язык.

Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко.

Закрываем рот. Убираем языкок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

## **Декабрь (1-2 недели)**

### **Комплекс № 7**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Мебель»**

Мебель я начну считать:  
Кресло, стол, диван, кровать,  
Полка, тумбочка, буфет,  
Шкаф, комод и табурет.

*(Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулаки.)*

Много мебели назвал -

Десять пальчиков зажал!

*(Поднимают зажатые кулаки вверх.)*

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ИГОЛЧКА»**

У птички кловик очень колкий  
И тонкий, острый, как иголка.  
Взгляни-ка рядом на страницу:  
Мой язычок - как клов у птицы.

Учимся делать упражнение «Иголочка». Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«УЛЫБКА»**

Улыбается щенок,  
Зубки напоказ.  
Я бы точно так же смог,  
Вот, смотри. Сейчас.

Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ЧАШЕЧКА»**

Язычка загнем края,  
Делай так же, как и я.  
Язычок лежит широкий.  
И, как чашечка, глубокий.  
Учимся делать упражнение «Чашечка».

Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить языкок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Дыхание»**

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

##### **«Добро делать для людей»**

И.п. – о.с.

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

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

Произносить звук «у-х-х».

## **Декабрь (3-4 недели)**

### **Комплекс № 8**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Наряжаем елку»**

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

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

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

Веселого Петрушку и разные игрушки: ( *Показывают длинный нос* )

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

И заиньку-трусишку. ( *Прикладывают раскрытые ладони к голове* )

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ВКУСНЫЙ МЕД»**

Знает это весь народ:

Любит мишка вкусный мед.

Язычком губу оближет

И подсядет к меду ближе.

Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ЛОПАТА»**

Устала собачка и дышит устало.

И даже за кошкою бегать не стала.

Широкий язык отдохнет, полежит,

И снова собачка за кошкой бежит.

Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу.

Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«ХОБОТОК»**

Хоботок слоненок тянет,

Он вот-вот банан достанет.

Губки в трубочку сложи.

И слоненку покажи.

Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд.

Возвращаем губы в спокойное положение. Даём ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«РЕГУЛИРОВЩИК»**

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

## **Январь (2 неделя)**

### **Комплекс № 9**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Зимние забавы»**

«Мы во двор пошли гулять»  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы во двор пришли гулять.  
Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили,  
С горки мы потом катались,  
А еще в снегу валялись.  
Все в снегу домой пришли.  
Съели суп, и спать легли.

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

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«БЕГЕМОТИК»**

Бегемотик рот открыл,  
Подержал. Потом закрыл.  
Подразним мы бегемота -  
Подшутить над ним охота.

Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот. Повторяем упражнение 3-5 раз. Даём ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слону. Вновь повторяем упражнение 3-4 раза.

##### **«ЩЕНОК»**

Улыбается щенок,  
Зубки напоказ.  
Я бы точно так же смог,  
Вот, смотри. Сейчас.

Учимся делать упражнение «Улыбка».

Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даём ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

##### **«ХОБОТОК»**

Хоботок слоненок тянет,  
Он вот-вот банан достанет.  
Губки в трубочку сложи.  
И слоненку покажи.

Учимся делать упражнение «Хоботок». Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даём ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втячивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

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

##### **«Добро делать для людей»**

И.п. – о.с.

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

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

Произносить звук «у-х-х».

## **Январь (3-4 недели)** **Комплекс №10**

### **Пальчиковая гимнастика:**

#### **«Рыбка»**

Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть.  
Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла.  
Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.

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

*(Снова изображают, как плавает рыбка.) (Делают хватательное движение обеими руками.)*  
*(Снова «плавают».)*

### **Артикуляционная гимнастика:**

#### **«ХОМЯЧОК»**

Хомячок надует щечки  
У него зерно в мешочках.  
Мы надуем щечки тоже,  
Хомячку сейчас поможем.

Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **«ЛОПАТА»**

Устала собачка и дышит устало.  
И даже за кошкою бегать не стала.  
Широкий язык отдохнет, полежит,  
И снова собачка за кошкой бежит.

Учимся делать упражнение «Лопата». Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **«КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО»**

Котенок любит молоко:  
Нальешь - и нет ни капли вмиг.  
Лакает быстро и легко,  
«Лопаткой» высунув язык.

Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко».

Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

### **Дыхательная гимнастика:**

#### **«Дом маленький, дом большой»**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка заинька (Е Антоновой-Чалой).

## **Февраль (1-2 недели)**

### **Комплекс № 11**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Зимующие птицы»**

Прилетайте, птички! («зовущие» движения пальцев)

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

Приготовлю крошки ( пальцы щепоткой – «крошим хлеб»)

Хлебушка немножко. (тереть подушечки пальцев друг о друга)

Эти крошки – голубям, ( вытянуть вперед правую руку с раскрытым ладонью)

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

Галки да вороны,

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

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ЧАШЕЧКА»**

Язычка загнем края,

Делай так же, как и я.

Язычок лежит широкий.

И, как чашечка, глубокий.

Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить языкок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КАЧЕЛИ»**

Выше дуба, выше ели

На качелях мы взлетели.

А скажите, вы б сумели

Язычком «качать качели»?

Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем языкок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

##### **«ИГОЛОЧКА»**

У птички клювик очень колкий

И тонкий, острый, как иголка.

Взгляни-ка рядом на страницу:

Мой языкок - как клюв у птицы.

Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий языкок. Фиксируем положение на 3-5 секунд. Убираем языкок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4 раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»**

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

**Февраль (3-4 недели)**  
**Комплекс №12**

**Пальчиковая гимнастика:**

**«Защитники отечества»**

Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы.

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

Два больших и крепких малых и солдат в боях бывалых.

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

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

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

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

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

**Артикуляционная гимнастика:**

**«Лошадка»**

ДЕДУШКА СКАЧЕТ НА ЛОШАДИ ЛОВКО (щёлкаем языком),

ЗВОНКИЕ ВЯЗНУТ НА ГЛИНЕ ПОДКОВКИ (цоканье на верхней губе).

ВОТ ЗАМЕДЛЯЕТ ЛОШАДКА ШАЖОЧКИ (медленное цоканье с натягиванием подъязычной связки),

ВОТ НА ОПУШКЕ МЫ ВИДИМ ГРИБОЧКИ (присасываем язык к нёбу и открываем рот).

ВОТ ИЗ САРАЯ ИНДЮШКА ПРИШЛА,

ВАЖНО СКАЗАЛА: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» (широкий язык ходит вперёд-назад по верхней губе; упражнение делаем с голосом). И УШЛА.

**Дыхательная гимнастика:**

**«ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втячивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

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

## **Март (1-2 недели)**

## **Комплекс № 13**

### **Пальчиковая гимнастика:**

#### **«Наши мамы»**

Много мам на белом свете,  
Всех их очень любят дети!

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

Журналист и инженер,

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель -

*(Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)*

Мамы разные нужны,

*(Сжимают обе ладошки в «замочек».)*

Мамы разные важны!

*(Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)*

### **Артикуляционная гимнастика:**

#### **«Блинчики»**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Дыхательная гимнастика:**

#### **«КРЫЛЬЯ»**

Крылья вместо рук у нас,

Так летим — мы высший класс.

И.п. — ноги слегка расставлены.

1 — руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 — опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

#### **«Трубач»**

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. — ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

## **Март (3-4 недели)**

### **Комплекс № 14**

#### **Пальчиковая гимнастика:**

##### **«Комнатные растения»**

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

#### **Артикуляционная гимнастика:**

##### **«ХОМЯЧОК»**

Хомячок надует щечки  
У него зерно в мешочках.  
Мы надуем щечки тоже,  
Хомячку сейчас поможем.  
Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КАЧЕЛИ»**

Выше дуба, выше ели  
На качелях мы взлетели.  
А скажите, вы б сумели  
Язычком «качать качели»?  
Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

##### **«КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО»**

Котенок любит молоко:  
Нальешь - и нет ни капли вмиг.  
Лакает быстро и легко,  
«Лопаткой» высунув язык.  
Широко открываем рот, делаем 4-5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даём ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слону. Повторяем упражнение 3-4раза.

#### **Дыхательная гимнастика:**

##### **«Радуга, обними меня»**

И.п. – о.с.

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

*Апрель (1-2 недели)*  
*Комплекс № 15*

**Пальчиковая гимнастика :**

**«Домашние животные»**

Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами,  
Кем же довольна свинья? Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,  
А я довольна своими ребятами!

*(Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших.)*

**Артикуляционная гимнастика:**

**«Часики»**

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

**«Почистим зубы»**

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

**«Гармошка»**

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

**Дыхательная гимнастика:**

**«ЦВЕТЫ»**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

*Каждый бутончик склониться бы рад  
Направо, налево, вперёд и назад.  
От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете*

( Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

## **Апрель (3-4 недели)** **Комплекс №16**

### **Пальчиковая гимнастика:**

#### **« Труд»**

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

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

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

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

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

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать! (Хлопаем в ладоши)

### **Артикуляционная гимнастика:**

#### **«Улыбка»**

Наш Дениска – озорник

Тянет губки к ушкам.

- Посмотрите, - говорит,

- Я теперь - лягушка!

#### **«Трубочка»**

Кто играет на гитаре,

А Денис на дудочке,

Губы вытянул вперед

Узкой-узкой трубочкой

#### **«Горка»**

Кончик языка в зубки упирается,

Спинку выгибаем - горка получается.

Быстро- быстро с горки вниз

На санках катится Денис.

### **Дыхательная гимнастика:**

#### **«Аромат цветов»**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

Повторить 3-4 раза.

#### **«ПЧЕЛЫ»**

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

## *Май (1-2 недели)*

## *Комплекс № 17*

### Пальчиковая гимнастика:

#### **«На лугу»**

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

### Артикуляционная гимнастика:

#### **«Часики»**

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

#### **«Вкусное варенье»**

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

#### **«Качели»**

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

### Дыхательная гимнастика:

#### **«Часики»**

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

#### **«Петушок»**

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

## *Май (3-4 недели)*

## *Комплекс № 18*

### Пальчиковая гимнастика:

#### **«Насекомые»**

Дружно пальчики считаем -

Насекомых называем.

*(Сжимают и разжимают пальцы.)*

Бабочка, кузнецик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

*(Поочередно сгибают пальцы в кулак, начиная с большого.)*

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

Вращают мизинцем.

Прячтесь!

*(Прячут руки за спину.)*

### Артикуляционная гимнастика:

#### **«Грибок»**

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

#### **«Барабанщик»**

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

#### **«Пароход гудит»**

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

### Дыхательная гимнастика:

#### **«Насос»**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

#### **«Гуси летят»**

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)