Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10 «Солнышко» общеразвивающего вида

городского округа город Мантурово Костромской области

**Проект:**

**"В здоровом теле- здоровый дух!"**

**средняя группа**

**Воспитатель: Соколова О.В.**

**Актуальность.**

Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы… В.А. Сухомлинский

Одним из главных видов двигательной активности дошкольников является утренняя гимнастика. Это  один из основных режимных моментов в детском саду, являющийся   здоровье сберегающим видом деятельности, направленный на оздоровление, укрепление сохранение и повышение функционального уровня систем организма. И именно от эффективной, правильно составленной и эмоционально проведенной,  утренней гимнастики зависит  как у ребенка пройдет день, какое будет настроение.  Утренняя гимнастика несет не только физическую нагрузку, но и психологическую.

Систематическое опоздание детей на зарядку, не понимание родителей важности гимнастики для ребенка подтолкнуло нас к созданию проекта "В здоровом теле - здоровый дух! "Так как проект может стать одним из способов воспитания у детей и родителей осмысленного отношения к утренней гимнастики как важной жизненной ценности.

**Проблема**: не все дети и родители проявляют заинтересованность к гимнастике, как к одному из факторов здорового образа жизни.

**Гипотеза:**

Если дети и родители проявят заинтересованность к утренней гимнастике, а родители поймут важность утренней гимнастики, то это будет способствовать соблюдению родителями режима в детском саду ,потребности детей к ежедневным занятиям утренней гимнастики, а также эмоционально положительному настрою детей в течении всего дня

**Цель:** Воспитание у детей интереса и потребности к ежедневным занятиям утренней гимнастики.

* **Задачи проекта:**
* Воспитывать у детей положительное отношение к утренней гимнастике.
* Формировать у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Развивать двигательную активность и внимание детей при выполнении комплекса упражнений.
* Воспитывать бережное отношение к здоровью других детей.
* Актуализировать в сознании родителей важность утренней гимнастики для детей.
* Создать условия для включения родителей в совместно образовательную деятельность с детьми.

**Вид проекта**: комплексный.

..**Тип проекта**: краткосрочный.

**Участники проекта**: дети, воспитатели, родители воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы работы по проекту:** | **Мероприятия:** |
| **1этап – констатирующий**: | выбор темы  подбор литературы  постановка цели и задач  написание плана проекта |
| **2 этап – основной (формирующий)**: | Реализация запланированных мероприятий по проекту с детьми и родителями воспитанников. |
| **3этап – итоговый** | Подведение итогов  Анализ результатов  Оформление проектной папки  Презентация проекта  Прогноз на будущее |

**План реализации проекта:**

**Взаимодействие с детьми:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма | Тема | Задачи | Сроки | Ответственный |
| Утренняя гимнастика с элементами корригирующей гимнастики | «Здоровье в  порядке-спасибо зарядке" | Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки. |  | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика  без предметов | "Шагают наши ноги" | Создать условия для проведения гимнастики воспитывать привычку ежедневно делать физические упражнения. |  | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика с предметами:  мячами |  | Повысить у детей интерес к занятиям утренней гимнастики, приучать владеть предметами. |  | Воспитатели |
| обручами |  | Воспитывать у детей дисциплинированность, вырабатывать волевые усилия. |  | Воспитатели |
| элементы дыхательной гимнастики | "Разноцветные ленточки |  |  | Воспитатели |
| Музыкально- ритмическая гимнастика | "Играем и танцуем" | Повысить эмоциональный подъем и работоспособность детей. |  | Воспитатели |
| Элементы гимнастики для глаз | "Весёлая неделька" |  |  |  |
| Чтение рассказов, сказок, стихов, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни. |  | Воспитывать интерес к здоровому образу жизни  посредством художественной литературы. |  | Воспитатели |
| Точечный массаж | "Поиграем с носиком" | Дать представление о составляющих здорового образа жизни. |  | Медицинская сестра |
| Пальчиковая гимнастика | "Дружба"  "Моя семья"  "Апельсин" | Воспитывать у детей любовь к близким посредством пальчиковых игр. |  | Воспитатели |

* **Предполагаемый результат**:
* Повысится у детей положительное отношение к утренней гимнастике.
* Появятся у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Повысится двигательная активность и внимание детей при выполнении комплекса упражнений.
* Будут бережно относится к здоровью других детей.
* Актуализируется в сознании родителей важность утренней гимнастики для детей.
* Родители личным примером будут демонстрировать важность здорового образа жизни.
* Укрепятся детско-родительские отношения в совместно - образовательной деятельности с детьми.

**Взаимодействие с родителями:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма | Тема | Задачи | Сроки | Ответственный |
| Анкетирование  Консультация  Совместная деятельностьродителей с детьми  Папка-передвижка  Презентация проекта | "О здоровом образе жизни."  «Здоровье детей в наших руках"»  Стенгазета  " Как мы делаем зарядку дома"  "Дыхательная гимнастика"  "В здоровом теле- здоровый дух!" | .  Выявить у родителей значимость физической культуры в семье.  Познакомить родителей сосновными слагаемыми здорового образа жизни.  Привлечь родителей и детей к совместной деятельности.  Вызвать у родителей интерес к игровым упражнениям.  Закреплять  сотрудничество родителей с педагогами детского сада. |  | Воспитатели  Воспитатели  Родители, дети  Воспитатели  Воспитатели |

**Итоговое мероприятие:**

Совместная деятельность детей с родителями "На Зарядку- становись!"

**Ресурсное обеспечение:**

**Организационные:** Воспитатели по разработке проекта

**Информационные:**

Е. Н. Вавилова Укрепляйте здоровье детей.

Оздоровительная гимнастика , игровые комплексы Автор – составитель Е.И. Подольская . Бодрящая гимнастика Т.Е. Харченко.

Развиваем мелкую моторику Т .А. Ткаченко.

Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет С.С. Прищепа

**Кадровые:**

Воспитатели

**Мотивационные:**

игровая мотивация, музыкотерапия

**Материально-технические:**

Физкультурное оборудование, развивающая предметно пространственная среда

**Нормативно-правовые:**

* ФГОС ДО
* САНПИН

**Финансовые:**

Не требует затрат

**Предполагаемые риски и пути их преодоления:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Риски** | **Преодоление** |
| 1.Болезнь воспитателя или детей.  2. Нежелание детей принимать участие в мероприятиях по ЗОЖ | Перенос проекта на другое время  Игровые приемы, привлечение родителей |

**Приложения:**

Конспекты, фотографии.

***Анкета для родителей  
"О здоровом образе жизни"***

*Уважаемые родители!*

*Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Для того, чтобы мы могли помогать вам в процессе укрепления здоровья и физического развития детей, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.*

1.Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Источники ваших знаний о культуре здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Нужна ли вам помощь детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы в качестве приоритетного (углубленного) *(Проставьте цифры в клетках от 1 до 4: цифра 1 –самое важное направление,…, цифра 4 – наименее важное направление)*:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

* физическое развитие;
* художественно-эстетическое;
* социально-личностное;
* познавательно-речевое.

*Спасибо за сотрудничество*

**Гимнастика для глаз  
"ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА"**  
  
Всю неделю по — порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
***Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***  
  
Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
***Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
***Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).***  
По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
***Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).***  
В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
***Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).***  
Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
***Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).***  
В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
***Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).***Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

**Дыхательная гимнастика**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). 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 (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

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

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

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

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «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  Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее,  рёберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

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.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**6. «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

**7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в 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.

**9.** Повторить 3-5 раз упражнение**«Дышим тихо, спокойно и плавно».**

**Комплекс №2**

**Цель данного комплекса:**укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

**1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**2. «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 полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

**3. «Губы «трубкой».**

    1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные

        мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все

    лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и

    выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

**4. «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.

**5. «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.

**6. «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 опустить голову так, чтобы

    подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.  4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

**7. «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 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.

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

.**Дыхательные имитационные упражнения**

**1. «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.

**2. «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.

**3. «На турнике».**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

**4. «Партизаны».**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

**5. «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 раза.

**6. «Регулировщик».**

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.

**7. «Летят мячи».**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

**8. «Лыжник».**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

**9. «Маятник».**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать 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.

**10. «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.

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

**1. Ходьба.**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

                  Мы проверили осанку

                  И свели лопатки.

                  Мы походим на носках,

                  Мы идём на пятках,

                  Мы идём, как все ребята,

                  И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**2. «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

                  Бормочут куры оп ночам,

                  Бьют крыльями тах-тах (выдох),

                  Поднимем руки мы к плечам (вдох),

                  Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).

**3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны 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  (Е. Антоновой-Чалой).

**4. «Насос».**Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

                  Это очень просто –

                  Покачай насос ты.

                  Направо, налёг…

                  Руками скользя,

                  Назад и вперёд

                  Наклоняться нельзя.

                  Это очень просто –

                  Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой ).

**5. «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 ).

**6. «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

                  Подуем на плечо,

                  Подуем на другое.

                  Нас солнце горячо

                  Пекло дневной порой.

                  Подуем на живот,

                  Как трубка станет рот.

 Ну а теперь на облака

                  И остановимся пока.

                  Потом повторим всё опять:

                  Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).

**7. «Косарь».**

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

                  Косарь идёт косить жнивьё:

                  Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

                  Идём со мной косить вдвоём:

                  Замах направо, а потом

                  Налево мы махнём.

                  И так мы справимся с жнивьём.

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

**8. «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.

**9. «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

                  Вот свернулся ёж в клубок,

                  Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

                  Лучик ёжика коснулся,

                  Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**10. «Трубач».**

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

                  Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

                  Подудим в свою трубу.

**11. «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

                  Жж-у, - сказал крылатый жук,

                  Посижу и пожужжу.

**Пальчиковые игры по теме: «Дружба»**

Дружат в нашей группе пальцы рук соединяют  
Девочки и мальчики.в замок (несколько раз)   
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять пальцы с мизинчика поочередно   
Начинаем мы считать.соединяют друг с другом  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы закончили считать (Руки вниз, встряхивают кистями) 

В гости к пальчику большому  
В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,   
Безымянный и последний.   
Сам мизинчик-малышок,   
Постучался на порог.   
Вместе пальчики-друзья,   
Друг без друга им нельзя.

**Моя семья**Знаю я, что у меня (поднимают руку ладонью к себе  
Дома дружная семья: и в соответствии с текстом  
Это – мама, в определенной последовательности загибают пальцы:  
Это – я, сначала безымянный, затем мизинец, указательный палец,  
Это – бабушка моя, средний и большой)  
Это – папа,  
Это – дед.  
И у нас разлада нет.  
  
Мамочка, мамочка Поочерёдно загибаем пальчики   
Любимая моя, правой руки, начиная с большого,  
Ведь ты знаешь, мамочка, затем то же на левой руке.  
Как я люблю тебя. Правую руку сжать в кулак,  
ладошкой левой крепко его обхватить.  
  
«Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем. Движения по тексту  
Мы белье теперь стираем  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом –   
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,   
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем».   
  
Много мам на белом свете, (разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)   
Всех их очень любят дети!   
Журналист и инженер, (поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)   
Повар, милиционер,   
Швея, кондуктор и учитель,   
Врач, парикмахер и строитель –   
Мамы разные нужны, (сжимают обе ладошки в «замочек»)  
Мамы разные важны! (разводят руки, поднимают ладошками вверх)  
«Одежда, обувь, головные уборы»  
  
Маша варежку надела:  
«Ой, куда я пальчик дела?  
Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не попал». Сжать пальцы в кулачок.  
Маша варежку сняла: Все пальцы разжать, кроме большого.  
«Поглядите – ка, нашла! Разогнуть большой палец.  
Ищешь, ищешь и найдёшь, Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.  
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»  
«Обувь»  
  
Раз, два, три, четыре, пять   
Будем обувь считать:  
Раз – туфли, Ребенок загибает пальцы на руке.  
Два – сапожки,  
Три ботинки,  
Четыре – босоножки  
И, конечно, тапки – пять.  
Ножкам надо отдыхать.  
  
В шапочках желтых мы стали цыплята, Ребенок машет руками, как цыпленок крылышками.  
В шапочках белых мы стали зайчата, Показывает заячьи ушки  
В шапочках красных мы стали грибочки, Соединяет руки над головой.  
В шапочках черных – черника на кочках, Присаживается на корточки.  
В шапочках синих дождинками стали Встает, ставит руки на пояс.  
И по дорожкам легко поскакали. Прыгает вперед на двух ногах.  
  
Как у нашей кошки Загибают по одному пальчику, начиная с больших,  
На ногах сапожки.на обеих руках на каждое название обуви.  
Как у нашей свинки   
На ногах ботинки.   
Как у пса на лапках   
Голубые тапки.   
А козленок маленький   
Надевает валенки.   
А сыночек Вовка —   
Новые кроссовки.   
Вот так. Вот так. Ритмично выполняют хлопки ладонями и удары кулачками.  
Новые кроссовки.   
  
«Не плачь, куколка моя»  
Не плачь, куколка моя, остаешься ты одна.  
Не могу с тобой играть,  
Нужно мне перестирать:  
Твои платья и носки, твои юбки и чулки,  
Свитер, варежки, жакет,  
Шапочку, цветной берет.  
Я налью воды чуток,  
В таз насыплю порошок.  
Пену снежную взобью, постираю и пойду.  
Пока светит солнышко,  
Натяну веревочку.  
К ней одежду прикреплю,  
Ветерком все просушу.  
Поработали вдвоем,  
А теперь мы отдохнем.   
Имитация укачивания куклы.  
Загибание пальчиков.  
Имитация по описанию в стихотворения.  
Положить руки на колени.  
  
Жили были в домике  
Маленькие гномики:  
(дети сжимают и разжимают кулачки)  
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.  
(загибают пальчики, начиная с больших)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)  
Стали гномики стирать:  
(трут кулачки друг о друга)  
Токи – рубашки, Чики – носочки,  
Пики – платочки, Мики умница был,  
Лики – штанишки, Всем водичку носил.

**Артикуляционная гимнастика**

***«Улыбка»***

*Широка Нева-река,*

*И улыбка широка.*

*Зубки все мои видны –*

*От краев и до десны.*

***Цель:***вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и

верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

***Описание:***Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние

 и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

***.«Хоботок»***

*Я слегка прикрою рот,*

*Губы – «хоботом» вперед.*

*Далеко я их тяну,*

*Как при долгом звуке: у-у-у.*

***Цель:***вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их

подвижность.

***Описание:***Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в

таком положении под счёт от 1 до 5-10.

***"Домик открывается"***

*Ротик широко открыт,*

*Язычок спокойно спит.*

***Цель:***научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

***Описание:***Слегка улыбнуться,  медленно открыть рот (как для пропевания  звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

***Чередование «Хоботок» - «Улыбка» -***

***«Домик открывается».***

*Улыбается ребенок,*

*Хобот вытянул слоненок.*

*Вот зевает бегемот,*

*Широко открыв свой рот.*

***Цель:***укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

***Описание:***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.

***«Любопытный язычок»***

*Вот и вышел на порог*

*Любопытный язычок.*

*«Что он скачет взад-вперед?» -*

*Удивляется народ.*

***Цель:***укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

***Описание:***Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот

остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

***.«Лягушка»***

*Ниже нижнюю губу*

*Опущу я, как смогу.*

***Цель:***отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать

 подвижность и укреплять мышцы губ.

***Описание:***Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает

 её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

***«Зайчик»***

*Губку верхнюю подняв,*

*Замер зайчик, зубки сжав.*

***Цель:***отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

***Описание:***Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская

её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

***«Окошко»***

*Рот прикрою я немножко,*

*Губы сделаю «окошком».*

*Зубки рядышком стоят*

*И в окошечко глядят.*

***Цель:***развивать мышечную силу и подвижность губ.

***Описание:***Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

***«Язык здоровается с подбородком»***

*Просыпается язык –*

*Долго спать он не привык.*

*И спросил у подбородка:*

*- Эй, какая там погодка?*

***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. Проделать упражнение 5-10 раз.

***«Язык здоровается с верхней губой»***

*Улыбнись, не будь груба,*

*Здравствуй, верхняя губа!*

***Цель:***отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать

его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если

она укорочена.

***Описание:***Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка

на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

***. «Обезьянка»***

*За нижнюю губку заложен язык –*

*Из зеркала смотрит мартышкин двойник.*

***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. Удержать его в таком положении не менее 5 секунд.

***«Бульдог»***

*За верхнюю губку заложен язык –*

*Бульдог уступать никому не привык.*

***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.

***«Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)***

*Обезьянка и бульдог –*

*Всем покажет язычок.*

***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 попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

***«Хомячок»***

*Языком давить стараюсь,*

*В щеку сильно упираюсь.*

*Раздалась моя щека,*

*Как мешок у хомяка.*

***Цель:***развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.

***Описание:***Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

***«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 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.

***Чередование «Толстячки - худышки»***

*Вот толстяк – надуты щеки*

*И, наверно, руки в боки.*

*Вот худышка – щеки впали:*

*Видно, есть ему не дали.*

***Цель:***укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

***Описание:***Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

***«Шарики» (поочерёдное надувание щёк)***

*Шарик слева, шарик справа,*

*Есть у нас одна забава:*

*В щеки дуем – чередуем,*

*То в одну, а то в другую.*

***Цель:***укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

***Описание:***Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую

 щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

***«Самовар»***

*Щеки надую и выпущу пар,*

*И запыхчу, как большой самовар.*

***Цель:***укреплять мускулатуру губ и щек.

***Описание:***Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».

***«Шлёпаем губами по языку»***

*А теперь уж не зубами –*

*Я пошлепаю губами:*

*«У быка губа тупа,*

*Па-па-па, па-па-па».*

***Цель:***расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

***Описание:***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.

***. «Чашечка»***

*Улыбаюсь, рот открыт:*

*Там язык уже стоит.*

*К зубкам подняты края –*

*Вот и «чашечка» моя.*

***Цель:***научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

***Описание:*** Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме

 чашечки.

***«Вкусное варенье»***

*Как будто варенье лежит на губе –*

*Слижу 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 губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот,

 не разрушая «чашечку».

***.«Ступеньки*» (*Чередование «чашечка» на верхней***

***губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка»***

***вверху за зубами)***

*На верхнюю губку,*

*На верхние зубки,*

*За зубки скачок –*

***Цель:***удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Вырабатывать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку».

***Описание:***Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на

верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние

зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

***«Фокус» («Дуем с чашечки»)***

*Я «чашку» выведу вперед,*

*С нее подую вверх.*

*И теплый воздух обдает*

*Мой носик, например.*

***Цель:***направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край

языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

***.«Не разбей чашечку»***

*Широко открыт мой рот,*

*Ходит «чашка» взад-вперед.*

***Цель:***производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.

***Описание:***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».

***«Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)***

*Зубы верхние – смотри:*

*Чищу «чашкой» изнутри.*

***Цель:***развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать

подъем языка.

***Описание:***Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние

зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

***. «Покусаем язычок»***

*Выдвигай свой язык,*

*Чтоб лениться не привык.*

*И от кончика до корня*

*Я кусаю все проворней.*

***Цель:***добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

*Варианты:*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.

***.«Кусаем боковые края языка»***

*«Горкой» выгну язычок,*

*Пожую ему бочок:*

*Левый, правый, оба сразу*

*Я жую как по заказу.*

***Цель:***преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

***Описание:***Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя

положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

***.«Чистим зубы снаружи»***

*Зубки верхние снаружи*

*Нам почистить очень нужно.*

*Зубки нижние – не хуже,*

*Тоже чистки просят дружно.*

***Цель:***отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

***Описание:***Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

***.«Загоним мяч в ворота»***

*Щек своих не надуваю,*

*Мяч в ворота загоняю.*

***Цель:***научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

***Описание:***Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик

 (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

*Варианты:*можно предложить ребёнку на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки), направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит пароход»). Это

очень нравится детям.

***"Лопаточка»***

*Поперек улыбки лег –*

*Отдыхает язычок.*

***Цель:***вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край

 языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

***«Дуем на лопаточку»***

*Дую, дую на «лопатку»,*

*Чтоб была широкой, гладкой.*

***Цель:***вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно

лежащего на нижней губе.

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на

нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

***«Горка» («мостик»)***

*Улыбаюсь, рот открыт –*

*Там язык лежит, свернувшись.*

*В зубы нижние уткнувшись,*

*Горку нам изобразит.*

***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.

***«Ветерок дует с горки»***

*С горки дует ветерок,*

*И несет он холодок.*

***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.

***«Мостик построим – мостик разрушим»***

*Ставлю я язык «дугой»*

*И кладу – даю покой.*

***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 построим»). Удержать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

***«Чистим нижние зубы»***

***(с внутренней стороны)***

*Ходит «горка» влево – вправо,*

*Чистит зубки очень браво.*

***Цель:***научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.

***Описание:***Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

***«Катушка»***

*Широко раскрою рот,*

*«Горку» выведу вперед.*

*И, назад отодвигая,*

*Я ее не разрушаю.*

***Цель:***развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

***Описание:***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.

***«Жуём блинчик»***

*Вот опять язык свернулся,*

*В зубы нижние уткнулся.*

*Двину чуть его вперед,*

*Разжую его вот-вот.*

***Цель:***научить ребенка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.

***Описание:***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.

***«Гармошка»***

*Присосу язык на нёбо,*

*А теперь смотрите в оба:*

*Ходит челюсть вверх и вниз –*

*У нее такой круиз.*

***Цель:***развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать

подъем языка.

***Описание:***Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

***«Маляр»***

*Язык – как кисточка моя,*

*И ею нёбо крашу я.*

***Цель:***укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

***Описание:***Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

***«Барабанщик»***

*За зубами в бугорок*

*Бьёт широкий язычок.*

***Цель:***отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).

***Описание:***Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.

*Варианты: 1. Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дын-дын-дын» («звоночек»).*

1. *Стучим и произносим: «т-д-т-д» («скачет лошадка»).*
2. *Многократно произносим: «а-д-д-д», «а-д-д-д», «а-д-д-д» («песенка»).*

***«Лошадка»***

*Рот широко открываю,*

*К нёбу язык прижимаю.*

*Прыгает вниз язычок.*

*И раздается щелчок.*

***Цель:***отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

***Описание:***Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка

 цокает копытами»).

***«Грибок»***

*Широко открою рот,*

*Будто щелкну я вот-вот.*

*Присосу язык на нёбо,*

*Челюсть вниз – и вся учеба.*

***Цель:***отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку

(уздечку).

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

***«Кучер»***

*Губы вместе я сведу,*

*Через губы буду дуть.*

*Поиграю я в игру*

*И скажу лошадке: «Тпру!».*

***Цель:***отрабатывать вибрацию губ  и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.

***Описание:***Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы

вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».

*Варианты: положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка*

*будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).*

***«Парус»***

*Улыбаюсь, рот открыт:*

*«Парус» там уже стоит.*

*Прислоню язык, смотрю,*

*К зубкам верхним изнутри.*

***Цель:***удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.

***Описание:***Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

***45.«Иголочка»***

*Улыбаюсь: вот шутник –*

*Узким – узким стал язык.*

*Меж зубами, как сучок,*

*Вылез длинный язычок.*

***Цель:***научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.

***Описание:***Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать

узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

***«Маятник»***

*Влево-вправо кончик ходит,*

*Будто места не находит.*

***Цель:***укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Проделать упражнение 10-15 раз.

***.«Змейка»***

*А у змейки язычок*

*Узок, тонок, как сучок.*

*Ходит-ходит взад-вперед:*

*Как же он не устает?*

***Цель:***развивать подвижность языка, переменно выдвигая и убирая узкий язык.

***Описание:***Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад

(«жало змейки»).

***.«Индюк»***

*Широко открыт мой рот,*

*Язычок – назад – вперед.*

*Лижет «чашечкой» губу*

*И «болбочет» на бегу.*

***Цель:***отрабатывать подъем языка и подвижность кончика языка.

***Описание:***Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

***Качели»***

*«Чашкой» вверх*

*И «горкой» вниз*

*Гнется мой язык –*

*Артист!*

***Цель:***вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика  языка.

***Описание:***Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык

за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5

секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочерёдно, менять положение языка 4-6 раз.

***.«Пароход»***

*Вывожу язык вперед,*

*Закушу его – и вот:*

*«Ы» тяну – и к нам идет*

*Белый-белый пароход.*

***Цель:***отрабатывать положение языка, необходимое для постановки «л»

 ( особенно при напряженности языка и замене твердого «л» на мягкий «ль»).

***Описание:***Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук

 «ы-ы-ы» («пароход гудит»).

**Релаксационное растягивание**

*Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.*

1. **«Потянулись».**

     И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

     Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

     Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

     Пауза – расслабиться.

     Повторить упражнение со сменой положения рук.

1. **«Растишка».**

  И.п.: лежа на спине; обе руки вытянуть за головой.

     Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

     Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

     Пауза – расслабиться.

1. **«Аист».**

 И.п.: лежа на спине; руки вытянуть вдоль туловища**.**

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

      Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

      Пауза – расслабиться.

      Выполнить упражнение левой ногой.

1. **«Гвоздик».**

И.п.: лежа на спине; руки вытянуть за головой.

     Вдох**–**руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

     Вдох – расслабиться, выдох - руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

      Пауза – расслабиться.

1. **Надуй шарик».**

     И.п.: лежа на спине; руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

     Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

     Повторить упражнение 3-4 раза.

1. **«Ворон».**

     И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой.

     Вдох – руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох – расслабиться

     Повторить упражнение 3-4 раза.

**Мышечная релаксация перед сном**

*Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.*

     И.п.: лежа на кровати, на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. **Упражнение на расслабление мышц рук.**

     С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

     Мы умеем танцевать,

     Бегать, прыгать, рисовать,

     Но не все пока умеем

     Расслаблять, отдыхать.

     Есть у нас игра такая-

     Очень легкая, простая.

     Замедляется движенье,

     Исчезает напряженье…

     И становится понятно…

     Расслабление приятно!

     Руки с силой выпрямляем-

*(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).*

     Мы как будто подрастаем.

*(Глубокий вдох, пауза).*

А теперь их расслабляем,

     Плавно, мягко опускаем.

*(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).*

1. **Упражнение на расслабление мышц ног.**

     Что за странные пружинки

      Распрямили наши спинки?

*( Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).*

 Ты носочки поднимай

      И смотри, не опускай!

*(Пауза).*

      Ноги расслабляются,

*(Расслабить мышцы ног).*

      Отдохнуть стараются.

**3. Упражнение на расслабление мышц живота.***(Положить ладони на область диафрагмы).*

Шарик надуваем,

*(Вдох, живот надуть).*

Руками проверяем.

     Шарик наш сдувается,

     Мышцы расслабляются,

*(Выдох, живот втянуть).*

Дышится легко, ровно, глубоко.

1. **Самомассаж лица и шеи.**

Разотрем ладошки,

     Согреем их немножко,

*(Потереть ладони одну о другую).*

И теплыми ладошками

     Умоемся как кошки.

     (*Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз).*

Грабельки сгребают все плохие мысли,

*(Пальцами провести от середины лба к вискам).*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

     (*Пальцами легко постукивать по щекам).*

1. **Общая релаксация.**

     Ресницы опускаются…

     Глаза закрываются…

     Мы спокойно отдыхаем…(2 раза)

     Сном волшебным засыпаем…

     Наши руки отдыхают…

     Тяжелеют, засыпают…(2 раза)

     Шея не напряжена,

     А расслаблена она…

     Губы чуть приоткрываются…

     Так приятно расслабляются. (2 раза)

     Дышится легко…ровно…глубоко…

     Мы чудесно отдыхаем,

     Сном волшебным засыпаем…