

Картотека пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей 5-6 лет на учебный год.

Январь

Пальчиковая гимнастика	Артикуляционная гимнастика
<p>«КОТЯТА» У кошечки нашей есть десять котят, Сейчас все котят по парам стоят: Два толстых, Два ловких. Два длинных, Два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых. <i>(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу)</i> <i>(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга от большого к мизинцу)</i></p> <p>«Есть у каждого свой дом» У лисы в лесу глухом Есть нора – надёжный дом. Не страшны зимой метели Белочке в дупле на ели. Под кустами ёж колючий Нагребаёт листья в кучу. Из ветвей, корней, коры Хатки делают бобры. Спит в берлоге косолапый, До весны сосёт там лапу. <i>(загибают по одному пальчику)</i> Есть у каждого свой дом, Всем тепло, уютно в нём. <i>(хлопки ладонями)</i></p>	<p>Карточка №22. «Ступеньки» На верхнюю губку./На верхние зубки./За зубки скачок — Во рту язычок. Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Выбатывать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку». <i>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.</i></p> <p>Карточка №23. «Фокус» («Дуем с чашечки») Я «чашку» выведу вперед./С нее подую вверх. И теплый воздух обдаёт Мой носик, например. Цель: направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе. <i>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.</i></p> <p>Карточка №24. «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. <i>Описание: Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».</i></p> <p>Карточка №27 «Кусаем боковые края языка» «Горкой» выгну язычок./Пожую ему бочок./Левый, правый, оба сразу Я жую как по заказу Цель: преодолевать пластичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам. <i>Описание: Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширяется) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10-15 раз.</i></p> <p>Карточка №28 «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. <i>Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов</i></p>
<p style="text-align: center;">Дыхательная гимнастика</p> <p>«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, впячивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p>	<p>Карточка №29 «Загоним мяч в ворота» Щек своих не надуваю, Мяч в ворота загоняю Цель: научиться выпускать длительную направленную воздушную струю. <i>Описание: Вытянуть губы вперед «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 парход»). Это очень нравится детям</i></p>