

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

## Январь

Пальчиковая гимнастика	Артикуляционная гимнастика
<p><b>«КОТЯТА»</b>                      У кошечки нашей есть десять котят,                      Сейчас все котятка 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><b>«Есть у каждого свой дом»</b>                      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><b>Карточка №22. «Ступеньки»</b>                      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><b>Карточка №23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)</b>                      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><b>Карточка №24 «Не разбей чашечку»</b>                      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><b>Карточка №27 «Кусаем боковые края языка»</b>                      «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><b>Карточка №28 «Чистим зубы снаружи»</b>                      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;"><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>«ВЕТЕР»</b>                      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><b>Карточка №29 «Загоним мяч в ворота»</b>                      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>