

Использование физкультминуток на занятиях в детском саду

В последние годы возросли требования по подготовке детей к школе, в связи с чем выросли объемы учебной нагрузки на детей. Детям большее время приходится проводить в статичном положении, а это оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребенка и здоровье в целом. При длительном статическом положении дети начинают отвлекаться, поворачиваться, плохо запоминают материал, что говорит о снижении умственной работоспособности и как следствие этого, умственное переутомление. Умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. В условиях детского сада одним из регуляторов умственной работоспособности являются физкультминутки между занятиями и в процессе занятий.

Физкультурная минутка – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Целью проведения физкультурной минутки является повышение или удержание умственной работоспособности детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечение кратковременного активного отдыха для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки. Длительные статические нагрузки, связанные с сидением, неблагоприятно воздействуют на ребенка. Движения способствуют активному отдыху и повышению работоспособности, поэтому в занятиях необходимо включать двигательные компоненты в виде физкультминуток. Физкультминутки обновляются еженедельно.

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но введение ее в режим дня детей дает положительные результаты. Физкультминутка не должна быть дольше двух минут. Физкультминутку не обязательно проводить на всех занятиях, она становится необходимой только при утомлении детей, но важно не упустить начальную стадию утомления, при которой и проводится физкультминутка. Содержание физкультминутки должно относиться к теме занятия, это поможет закрепить изученный материал.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют воспитателю проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только появляются первые признаки утомления. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешке или стихотворению.

Виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего или локального утомления – упражнения для крупных мышечных групп: наклоны туловища в стороны, поскоки, приседания в быстром темпе, потягивания, махи руками, ходьба и бег на месте и др.;
- Упражнения для кистей рук: сжимания разжимания кистей рук, отведение и приведение, пальчиковая гимнастика;

- Гимнастика для глаз: посмотреть направо, налево, круговые движения, частое моргание, прикладывание теплых ладоней к закрытым глазам и др.;
- Гимнастика для слуха: массаж мочки уха, круговые движения всего уха, подергивания за ушки, потягивания ушей в стороны и др.;
- Упражнения, корректирующие осанку: упражнения «лодочка» («волна»), «лягушка», «велосипед», «ножницы» и др.;
- Дыхательная гимнастика: с проговариванием звуков на выдохе.

Таким образом, значение физкультминутки в умственной деятельности ребенка велико, так как она:

- ослабляет утомление детей;
- способствует развитию речи, координации движений и мелкой моторики;
- улучшает осанку детей;
- усиливает обмен веществ в организме;
- развивает произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться;
- активизирует дыхание и кровообращение;
- оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.

Картотека физкультминуток для старших дошкольников

Бегут, бегут со двора.

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Бегал по двору щеночек.

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)

Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту) Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

Белки.

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

Листики.

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. (присесть)

Дунул ветер - полетели,

Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)

И на землю тихо сели. (присесть)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. (присесть)

Бегал по двору щеночек.

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)

Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)

Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Буратино.

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

Грибок

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.

Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Ёлка.

Наша ёлка велика (круговое движение руками),

Наша ёлка высока (встать на носочки),

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Во дворе растёт подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. (Приседания.)

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Зарядка.

Каждый день по утрам
делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
весело шагать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Приседать и вставать.
приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Осенние листья.

Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.
На каждую строчку четыре шага в такт.

Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*

Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*

Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*

И картошки накопаем, *копают*

Срежем мы кочан капусты *срезают*

Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*

Щавеля нарвем немножко *«рвут»*

И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

Фрукты

Будем мы варить компот. *маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*

Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*

Грушу будем мы рубить, *рубят,*

Отожмем лимонный сок, *отжимают,*

Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*

Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*

Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Обуваемся

Я умею обуваться, *топать ногами*

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*

Вот они, сапожки, *наклон вперед*

Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*

Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*

Стая птиц

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Птички

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора.

ЛОСИ

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над*

Дружная семья: *головой (пальцы прямые, раздвинуты),*

Папа лось идет с рогами, *шагают на месте, высоко поднимая колени,*

А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка*

на носочек (отрывая от пола

только пятки), указательные

пальцы обеих рук приставляют

ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с «большими рогами»;*

А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка.*

Уточки

Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*

Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток*

Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*

Га – га- га! Га – га- га! *оставив руки – «крылья» назад*

Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*

Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам*

А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*

Рано – рано поутру *поднимаются на цыпочки*

Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Домашние животные

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней , *Ходят с высоко поднятыми коленями*

Грациозных,стройных.

И гуляем по лугам ,

Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*

Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько,что беда.

На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, *Прыгают*

Рожками бодаются. «Ме-е-е»,-кричат друг другу, Весело играют.

Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Снегири.

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*
Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

Головою три кивка.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Мы на лыжах в лес идём.

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Посуда

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*
Вот фарфоровые чашки, *приседать*
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*
Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*
Только стукни - разобьются. *рисуя руками круг*
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Шофер

Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль.*
А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, *Остановились, наклонили воображаемый сосуд.*
Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*
«В небеса ,мотор,вези, *Бегут, расставив руки.*
Чтобы птицы пели.»

«Маляры»

Маляры известку носят, *Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.*
Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*
Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*
Я бы тоже так сумел *«Красят».*

Паровоз кричит

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

К речке быстрой.

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)

Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)

Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)

Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)

Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)

Но не отправимся домой

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)

Чтоб поймать еду в водице,

Надо цапле наклониться.

Ну-ка тоже наклонись,

До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

«Коля-неряха»

Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*

У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*

Под столом ремень и брюки, *Приседают.*

Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*

Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой.*

Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

Космос.

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

Космонавт

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

Наша Родина -Россия. Столица Родины-Москва.

Отдых наш - физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Часы

Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

День Победы.

Оловянный солдатик стойкий
Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

Прыгайте кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Скоро в школу.

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

КАРТОТЕКА. Пальчиковая гимнастика

«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Текст	Движения пальцев рук
Раз, два, три, четыре, пять Будем листья собирать Листья берёзы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём.	Загибают пальчики, начиная с большого. Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого. «Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.

«У ЛАРИСКИ ДВЕ РЕДИСКИ»

Текст	Движения пальчиков
У Лариски – две редиски. У Алёшки – две картошки. У Серёжки-сорванца – два зелёных огурца. А у Вовки – две морковки. Да ещё у Петьки Две хвостатых редьки.	По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках

«ЕСТЬ ИГРУШКИ У МЕНЯ»

Текст	Движения пальчиков
Есть игрушки у меня: Паровоз и два коня, Серебристый самолёт, три ракеты, вездеход, Самосвал, подъёмный кран – Настоящий великан. Сколько вместе? Как узнать? Помогите сосчитать!	Хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно. Загибают пальчики на обеих руках. Хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно.

«НОВЫЕ КРОССОВКИ»

Текст	Движения пальчиков
Как у нашей кошки На ногах сапожки. Как у нашей свинки – на ногах ботинки. А у пса на лапках – голубые тапки. А козлёнок маленький надевает валенки. А сыночек Вовка – новые кроссовки. Вот так, вот так, новые кроссовки!	Загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших. «Шагают» по столу указательным и средним пальцами обеих рук.

«ПОСЧИТАЕМ В ПЕРВЫЙ РАЗ»

Работа над темпом и ритмом речи

Текст	Движения пальчиков
Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки Для Наташки и Серёжки, Да ещё ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.	Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу. На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.

«ПЧЕЛА»

ТЕКСТ	ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЧИКОВ
Прилетела к нам вчера Полосатая пчела. А за нею шмель-шмелёк И весёлый мотылёк, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. Пожужжали, полетали От усталости упали.	Машут ладошками На каждое название насекомого загибают один палец. Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам. Машут ладошками. Роняют ладони на стол.

«МНОГО МЕБЕЛИ В КВАРТИРЕ»

Текст	Движения пальчиков
<p>Раз, два, три, четыре. Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире</p>	<p>Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках. Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.</p>

«ПОМОЩНИКИ»

Текст	Движения пальчиков
<p>Раз, два, три, четыре, Мы посуду перемыли: Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварёшку. Мы посуду перемыли, Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали, Так мы маме помогали.</p>	<p>Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши, повторить. Одна ладонь скользит по другой по кругу. Загибают пальчики по одному, начиная с большого. Одна ладонь скользит по другой. Загибают пальчики по одному, начиная с большого. Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши, повторить.</p>

«СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ»

Текст	Движения пальчиков
<p>Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки. Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в платок, Кому в зобок, Кому в лапочку.</p>	<p>Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно. Загибают по одному пальчику начиная с большого. Ритмичные хлопки в ладони и удары кулачками.</p>

«БУРЁНУШКА»

Текст	Движения пальчиков
Дай молочка, Бурёнушка, Хоть капельку — на доньшке. Ждут меня котятки, Малые ребятки. Дай им сливок ложечку, Творожку немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для каши. Всем даёт здоровье Молоко коровье.	Дети показывают, как доят корову. Делают «мордочки» из пальчиков. Загибают по одному пальчику на обеих руках. Снова «доят».

«ВЫШЕЛ ДОЖДИК ПОГУЛЯТЬ»

Текст	Движения пальчиков
Раз, два, три, четыре, пять, Вышел дождик погулять. Шёл неспешно, по привычке, А куда ему спешить? Вдруг читает на табличке: «По газонам не ходить!» Дождь вздохнул тихонько: «Ох!» И ушёл. Газон засох.	Удары по столу пальчиками обеих рук. Беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук. «Шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу. Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу. Часто и ритмично бьют в ладоши. Ритмичные хлопки по столу.

«ПИРОГ»

Текст	Движения пальчиков
Выпал снег на порог. Кот слепил себе пирог. А пока лепил и пёк, Ручейком пирог утёк. Пироги себе пеки Не из снега — из муки.	Дети два раза медленно опускают ладони на стол. Прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог. «Бегут» пальчиками обеих рук по столу. Опять показывают, как пекут пироги

«НАША ГРУППА»

Текст	Движения пальчиков
В нашей группе все друзья. Самый младший – это я. Это Миша. Это Саша. Это Юра. Это Даша.	Дети ритмично стучат кулачками по столу. Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.

«ОСЕНЬ»

Текст	Движения пальчиков
Ветер по лесу летал, Ветер листики считал: Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с берёзы – золотой, Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку.	Плавные волнообразные движения ладонями. Загибают по одному пальчику на обеих руках. Спокойно укладывают ладони на стол.

«АПЕЛЬСИН»

Текст	Движения пальчиков
Мы делили апельсин. Много нас, А он один. Эта долька – для ежа. Эта долька – для стрижа. Эта долька – для утят. Эта долька – для котят. Эта долька — для бобра. А для волка – кожура. Он сердит на нас – беда!!! Разбегайтесь – кто куда!	Дети разламывают воображаемый апельсин на дольки. Показывают 10 пальцев. Показывают 1 палец. Загибают большой палец левой руки Загибают указательный палец. Загибают средний палец. Загибают безымянный палец. Загибают мизинец. Бросательное движение правой рукой Сжимают кулаки и прижимают их к груди. «Бегут» пальцами по столу.

«ПТИЧКИ»

Текст	Движения пальчиков
Эта птичка – соловей, Эта птичка – воробей, Эта птичка – совушка, Сонная головушка. Эта птичка – свиристель, Эта птичка – коростель. Эта птичка – злой орлан. Птички, птички, по домам!	Дети загибают по одному пальчику на обеих руках. Машут сложенными накрест ладонями. Машут обеими руками как крыльями.

КОМПЛЕКС №1

Текст	Движения пальчиков
«Стол»«Стул»«Ворота»«Мост»	Кулак левой руки ставится на стол, прикрывается раскрытой ладонью правой руки Кулак левой руки ставится на стол, раскрытая ладонь правой руки приставляется к левому кулаку. Обе ладони выпрямляются, соединяют пальцы левой и правой руки, большие пальцы направлены вверх. Ворота находятся на уровне груди ребёнка. Их открывают и закрывают (пальцы должны быть прямыми). Выпрямленные и соединённые пальцы поднимаются тыльной стороной вверх, локти стоят на столе

КОМПЛЕКС № 2

Текст	Движения пальчиков
«Ромашка» «Тюльпан»	Соединить обе руки. Прямые пальцы развести в стороны.

<p>Потешка «Алые цветы» Наши алые цветки Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, головой качают.</p>	<p>Полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка. Сжимание и разжимание кистей рук на счёт: раз-два. Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем пальцы медленно закрываются, приобретают форму цветка, производятся покачивания головкой цветка.</p>
--	--

КОМПЛЕКС № 3

Текст	Движения пальчиков
<p>«Ножницы» «Колокол» «Дом» «Бочонок с водой» «Пожарник» Потешка «Прятки» В прятки пальчики играли И головки убирали. Вот так, вот так, Так головки убирали.</p>	<p>Указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами. Скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им. Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой руки. Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставить вверху отверстие. Упражнение с предметом: используется игрушечная лесенка, указательный и средний палец бегут по ней. Сжимание и разжимание пальцев рук.</p>

КОМПЛЕКС № 4

Текст	Движения пальчиков
<p>«Птички летят» «Птички клюют» «Гнездо» Потешка «Сорока» Сорока, сорока, кашу варила, Деток кормила: Этому дала, Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Он мал, не дорос, Воды на кашу не принёс</p>	<p>Пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз. Большой палец поочерёдно соединяется с остальными пальцами. Пальцы обеих рук скруглить и соединить в форме чаши. При произнесении текста, ребёнок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки, на слова «Этому дала» сгибает поочерёдно каждый палец руки, кроме мизинца</p>

Пальчиковые игры для детей старшего дошкольного возраста

Автобус (разминка)

Автобус идет, обгоняя машины.

(Поднять руки и развести их в стороны)

Шуршат по асфальту тихонько машины,

(Сделать круговые движения руками)

Стекло очищают две длинные щётки.

(Помахать руками из стороны в сторону)

Заплакал малыш на коленях у тётки.

(Потереть кулачками глаза)

Спешат пассажиры, заходят, выходят,

(Встать, потом присесть)

Водитель сигналил на переходе.

(Нажать на воображаемую кнопку гудка)

Купивши талончики у контролёра,

(«Купить и прокомпосировать воображаемый билетик»)

Проходим мы все в середину салона.

(Показать ручкой назад)

Где помощник верный мой?

Где помощник верный мой?

(Спрятать ручки за спиной)

Где же пальчик мой большой?

Вот один, вот второй!

(Показать сначала правый пальчик, потом левый)

Поиграть пришли со мной.

- Как живете?

(Согнуть правый пальчик)

- Не скучаем!

(Согнуть левый пальчик)

Нам пора мы убегаем!

(Спрятать за спиной сначала правый, потом левый пальчики)

По аналогии с другими пальчиками:

Где помощник мой старательный?

Где мой пальчик указательный?

Где помощник мой усердный?

Дорогой мой пальчик средний.

Где помощник долгожданный?

Где мой пальчик безымянный?

Где помощник мой удаленький?

Где мизинчик мой удаленький?

Выходите вместе, пальчики,

Выходите, раскрасавчики!

Гусеница

Гусеница долго лезла

(Взобраться пальчиками правой руки вверх по левой руке)

И на дерево залезла.

- Ох, устала я чуть-чуть,

Нужно лечь и отдохнуть

(Сжать правую руку в кулачек и накрыть левой ладошкой)

В кокон ловко завернулась

И под листиком уснула.

Зиму всю спала в кроватке

Гусеница сладко-сладко.

Вот весенние капли

Вместе с солнышком запели:

- Соня, соня, просыпайся,

Из кроватки выбирайся!

(Легонько потрясти кулачками)

Гусеница словно в сказке,

Не спеша открыла глазки.

(Распрямить пальчики на обеих ручках, соединить большие пальцы)

Крылья пестрые надела,

Бабочкою полетела.

(Помахать ручками, как крылышками)

Давай веселиться!!!

Давай веселиться

(Улыбнуться и показать пальчиком на личико)

И ручками хлопать,

(Дважды хлопнуть в ладоши)

И ручками хлопать,

(Дважды хлопнуть в ладоши)

И ручками хлопать,

(Дважды хлопнуть в ладоши)

Давай веселиться

(Улыбнуться и показать пальчиком на личико)

И ножками топтать,

(Дважды топнуть ножками)

И ножками топтать,

(Дважды топнуть ножками)

И ножками топтать,

(Дважды топнуть ножками)

Давай теперь весело крикнем «Ура!»

(Крикнуть «Ура!»)

Мы весело – весело крикнем «Ура!»

(Крикнуть «Ура!»)

Мы громко и радостно крикнем «Ура!»

(Крикнуть «Ура!»)

Вот так веселится в саду детвора.

Давайте все вместе теперь повторим:

Прихлопнем, притопнем, потом покричим.

(Дважды хлопнуть в ладоши, дважды топнуть ножками, крикнуть «Ура!»)

Прихлопнем, притопнем, потом покричим.

(Дважды хлопнуть в ладоши, дважды топнуть ножками, крикнуть «Ура!»)

Прихлопнем, притопнем, потом покричим.

(Дважды хлопнуть в ладоши, дважды топнуть ножками, крикнуть «Ура!»)

Две маленькие пташки.

Двух маленьких синичек

(Поднять указательные пальчики)

Я на крыльце кормил,

Одну назвал я Джеки,

(Показать указательный пальчик правой руки)

Ну а вторую – Джил.

(Показать указательный пальчик левой руки)

Лети скорее, Джеки,

(Пошевелить правым указательным пальчиком и спрятать руку за спиной)

Лети скорее, Джил.

(Пошевелить левым указательным пальчиком и спрятать руку за спиной)

Вернись скорее, Джеки,

(Показать указательный пальчик правой руки)

Вернись скорее, Джил.

(Показать указательный пальчик левой руки)

Десять братцев – пальчиков

Десять братцев – пальчиков спали сладко-сладко,

(Показать десять пальчиков)

Вдруг мизинчик маленький закричал в кроватке:

«Кто ж меня, братишечки, к стеночке прижал?»

Пальчики подвинулись,

(Повертеть ручками)

И один упал.

(Показать один пальчик)

Продолжайте, каждый раз повторяя движения и уменьшая и уменьшая количество пальчиков

Девять братцев – пальчиков спали сладко-сладко...

Восемь братцев – пальчиков спали сладко-сладко...

Семь братишек – пальчиков спали сладко-сладко...

Шесть братишек – пальчиков спали сладко-сладко...

Пять братишек – пальчиков спали сладко-сладко...

Вот четыре пальчика спали сладко-сладко...

Трое братцев – пальчиков спали сладко-сладко...

Двое братцев – пальчиков спали сладко-сладко,

Вдруг мизинчик маленький закричал в кроватке: «Ты меня братишечка, к стеночке

прижал!» И мизинчик маленький так скакал в кроватке: «наконец-то я один, выплусь

сладко-сладко» *(Положить ладошки под щёчку и закрыть глазки)*

Пять вкусненьких колбасок

Пять вкусненьких колбасок

(Пошевелить пальчиками на одной руке)

Поджарить мы решили.

Одна упала на пол,

(Хлопнуть в ладоши)

Осталось их четыре.

Четыре есть колбаски,

(Пошевелить четырьмя пальчиками)

Салат, картошка фри.

Колбаска укатилась,

(Сложить руки в кулачки и повернуть ими друг через друга)

И их осталось три.

Три вкусные колбаски

(Пошевелить тремя пальчиками)

Лежали на столе.

Одну стащила кошка,

(Мяукнуть)

И осталось две.

Две вкусные колбаски

(Пошевелить двумя пальчиками)

Лежали у окна.

Одну украла мышка,

(Пискнуть)

Осталось лишь одна.

Последняя колбаска,

(Пошевелить пальчиком)

Одна у нас с тобой.

Её мы быстро съели,

(Погладить животик)

И нет уж ни одной.

Пять тыквочек

Пять тыквочек сидели на досточке ворот.

(Показать пять пальчиков)

Одна из них сказала: «Вот вечер настает».

(Подвигать первым пальчиком)

Добавила вторая: «Ох, вечером темно».

(Подвигать вторым пальчиком)

А третья отвечала: «Нам, тыквам, все равно».

(Подвигать четвертым пальчиком)

И пятая зевнула: «Давно пора нам спать».

(Подвигать пятым пальчиком)

Поднялся сильный ветер, упали тыквы вниз,

(Сильно подуть)

Все дружно покатались, на грядке улеглись.

(Сложить ладошки в кулачки и повернуть ими друг через друга)

Веселые пальчики

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем пальчики считать!
Вышел пальчик на прогулку,
С маком съем большую булку.
Этот толстый господин
Пальчик с номером один!
Этот пальчик в лес пошел,
Мёд в большом дупле нашел.
Убежал от пчел едва
Славный пальчик номер два!
Этот пальчик в море ходит
На гудящем пароходе.
В шторм на палубе, смотри!
Смелый пальчик номер три!
Этот пальчик – наш силач:
Словно лёгкий детский мяч
Он подбрасывает гири!
Пальчик с номером четыре!
А последний – милый крошка,
Тихо сядет у окошка,
Чтобы книжку почитать.
Младший пальчик номер пять!
Раз, два, три, четыре, пять!
Научились мы считать!

Поросята

(Дети по очереди «идут» по столу каждым из пальцев обеих рук.)

Этот толстый поросенок
Целый день хвостом вилял,
(Мизинцы)

Этот толстый поросёнок
Спину об забор чесал.
(Безымянные)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.
(Фонарики)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.

(Сжимают и разжимают кулачки)

Этот толстый поросёнок
Носом землю ковырял,
(Средние пальцы)

Этот толстый поросёнок
Что-то сам нарисовал,
(Безымянные пальцы)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.

(Фонарики)

Ля-ля-ля-ля, лю-лю-лю,
поросенок я люблю.

(Сжимают и разжимают кулачки)

Этот толстый поросёнок

Лежебока и нахал,

(Большие пальцы)

Захотел спать в серединке,

И всех братьев растолкал.

(Рука сжимается в кулак, большой палец зажимается внутрь)

Паучок

Паучок ходил по ветке.

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг пошел,

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки)

Паучков на землю смыл.

(Кисти свободно опущены, выполняют стряхивающее движение «дождик»)

Солнце стало пригревать,

(Хлопнуть ладонями по столу/коленям, затем ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качают руками «солнышко светит»)

Паучок ползут опять.

(Действия аналогичны первоначальному)

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

(«Паучки» ползают по голове)

Ветер

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

(Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены образуя «крону пальмы»)

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает.

(Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти)

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит,

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит,

(Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены «клещи». Шевелят ими)

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет,

Чайка над водой летает

И за рыбками ныряет.

А под пальмой ...

(Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети "машут" ими в воздухе. Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения)

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

(Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, "открывают и закрывают рот" крокодила)

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне.

А под пальмой...

(Перевернув руки на другую сторону, выполнять движения)

Перчатка

Веселая мышка перчатку нашла,

(Ладонь раскрыта, пальцы растопырены (перчатка). Поворачивают руки то ладонью, то тыльной стороной вперед)

Гнездо в ней устроив.

(Ладони смыкаются «ковшом»)

Мышат позвала.

(Ладони раскрываются, смыкаясь боковыми сторонами. Сгибают – разгибают пальцы «звущий жест»)

Им корочку хлеба дала покусать,

(Кончиком большого пальца поочерёдно нажимать на кончики остальных пальцев)

Погладила/отшлепала всех

(Большой палец гладит остальные (скользящим движением от мизинца к указательному. На слово «отшлепала» - стучать подушечкой большого пальца по остальным)

И отправила спать.

(Ладони прижаты друг к другу, кладутся под щеку)

Два козлика

Как-то раз к кому-то в гости,

Шёл козленок через мостик,

(На обеих руках прижать большими пальцами средние и безымянные)

А навстречу шел другой,

Возвращался он домой.

(Держа руки горизонтально сблизать руки)

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

(На первый слог каждой строчки соединять руки с размаха)

Вот с разбега лбами - бух!

И с моста в водичку – плюх!

(На слово «бух» - хлопок в ладоши. Уронить руки на колени)

Двое толстых поросят

Двое толстых поросят,

За воротами стоят.

Поросята эти ждут,

Что им кушать принесут.

(Поставить ладони ребром на стол, как закрытые ворота, большие пальцы приподнять)

Двое толстых поросят,

Снизу в щёлочки глядят,

Бегают туда - сюда:

«Где же вкусная еда?»

(Большие пальцы просунуть между мизинцами и безымянными. Сгибать и разгибать большие пальцы)

Двое толстых поросят,

В дверь копытцами стучат,

(Стучать большими пальцами по ладошкам)

Вдруг открылась эта дверь:

«Можно выбежать теперь!»

(Ладони немного раскрыть, не отрывая от стола)

Двое толстых поросят,

Громко, радостно визжат:

«Вот корыто, да, да, да,

А в нем вкусная еда!»

(Сложить ладошки как корытце, шевелить большими пальцами)

Два рыжих

Два рыжих таракана

Пришли ко мне домой (2 раза)

(Пальцы сжаты в кулак, указательные выпрямлены (два таракана), крутить ими)

Уселись тараканы,

Уселись тараканы

На полочке одной.

(Кулаки прижать друг к другу, сгибать и разгибать пальцы)

Четыре таракана

Попили киселя (2 раза)

(Движения соответствуют предыдущему куплету, только теперь выпрямлены указательные и средние пальцы обеих рук)

Весь вечер баловались,

весь вечер баловались

И пели тра-ля-ля.

(Выполняют движения «фонарики»)

И вшестером на кухню

Поесть они пошли (2 р.)

Шесть ловких тараканов,

Шесть ловких тараканов,

Под дверью проползли.

(Идут по столу на прямых среднем, безымянном и указательном пальцах. Ползут ими по столу, остальные пальцы сжаты)

Там восемь тараканов,

Конфеточку нашли, (2 р.)

А съесть её все восемь,

А съесть её все восемь, конечно не смогли.

(Движения соответствуют 1 куплету, но согнут только большой палец)

Когда они наелись,

Пустились дружно в пляс, (2 раза)

(Все пальцы выпрямлены, выполняется движение «фонарика»)

Плясали дружно десять,

Плясали дружно десять

На кухне целый час.

(Сжимают и разжимают кулачки)

Поспать они решили,

(Пальцы сомкнуты «ковшом», лежат на столе)

Но мимо мышь прошла (2 раза)

(Перебирают пальцами по столу)

И хвостиком всех сразу,

И хвостиком всех сразу,

Куда-то подмела

(Пальцы рук расслаблены, «метут» ими по столу)

У жирафов

У жирафов пятна, пятна, пятна

Пятнышки везде (2 раза)

(Хлопают по всему телу ладонями)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах,

Коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотронутся до названных частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки

Складочки везде. (2 раза)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах,

Коленях и носках.

(Щипают себя, как бы собирая складочки)

У котят шерстка, шерстка,

Шерстка, шерсточка везде. (2 раза)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах,

Коленях и носках.

(Поглаживают себя, как бы разглаживая шерстку)

А у зебры есть полоски,
Есть полосочки везде. (2 раза)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носах, на животах,
Коленях и носках.
(Проводят ребрами ладони по телу)

Избушка

Стояла изба в деревушке,
(Дети пальчиками обеих рук рисуют в воздухе квадрат, изображают ладошками крышу домика).
В ней жили смешные старушки.
("Носики". Держат пальцами концы воображаемого платочка, при этом наклоняют голову набок).
Белье зашивали метелками
(Левая рука сжата в кулак. Правой кистью машут из стороны в сторону).
Полы подметали иголками,
(Двумя руками "шьют" воображаемыми иголками).
Солили волнушки в подушке
("Солят" пальцами обеих рук. Руки кладут под щеку, голову наклоняют набок).
И шли подремать на кадушке.
(Вытягивают руки вперед и соединяют их пальчик с пальчиком).
Им снилась изба в деревушке,
(Пальцами обеих рук рисуют в воздухе квадрат, изображают ладошками крышу домика).
В ней жили смешные старушки.
("Носики". Держат пальцами концы воображаемого платочка, при этом наклоняют голову набок).
Белье зашивали иголками,
(Левая рука сжата в кулак, в правой держат иголочку, "шьют").
Полы подметали метелками,
(Машут кистями обеих рук влево - вправо).
Солили волнушки в кадушке
(Солят пальчиками: вытягивают руки вперед, соединяя пальцы).
И шли подремать на подушки
(Потягиваются. Руки кладут под щеку, голову наклоняют набок).

Утро

Утро настает,
Солнышко встает.
(Пальчики из кулачков медленно разгибаются, образуя два солнышка)
Эй, братец Федя,
Буди соседей.
(Пальчиком одной руки легонько стучим по указательному пальчику)
Вставай, Большак!
Вставай, Указка!
Вставай, Середка!

Вставай, Сиротка!

Вставай, Крошка-Митрошка!

Привет, ладошка!

(Разгибаем по очереди пальчики начиная с большого до мизинчика, предварительно дотрагиваясь до каждого из них (будим)).

Организация проведения артикуляционной гимнастики

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый показывает выполнение упражнения.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

Упражнения для губ

1. Улыбка.

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Хоботок (Трубочка).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Заборчик.

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.

Чередование положений губ.

6. Кролик.

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

2. Улыбка - Трубочка.

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. Пятачок.

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

4. Рыбки разговаривают.

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

7. Уточка.

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

8. Недовольная лошадка.

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.

9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

Если губы совсем слабые:

- сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),
- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

Упражнения для губ и щек

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

2. Сытый хомячок.

Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.

3. Голодный хомячок.

Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

Статические упражнения для языка

1. Птенчики.

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. Лопаточка.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. Чашечка.

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. Иголочка (Стрелочка. Жало).

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. Горка (Киска сердится).

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. Трубочка.

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. Грибок.

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

Динамические упражнения для языка.

1. Часики (Маятник).

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. Змейка.

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. Качели.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. Футбол (Спрячь конфетку).

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. Чистка зубов.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. Катушка.

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7. Лошадка.

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8. Гармошка.

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9. Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10. Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

11. Оближем губки.

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть двигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. Сердитый лев.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6. Силач.

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони.

Расслабиться.

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

10. Дразнилки.

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

ииниинииниини (рот слегка открыт).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

ииниинииниини

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеёеёе

аааааиииии

иинииниини

оооооаяяяя

аааааииииииооооо

иинииниээээээааааа

аааааииииииээээээооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнuto.

Тренировка мышц глотки и мягкого неба

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать.

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).

Глотать капли воды, сока.

5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.

7. Подражать:

- стону,

- мычанию,

- свисту.

8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.

Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.

Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления.

Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.

10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.

11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.

Комплекс упражнений для выработки правильного произношения звука Р

1. Чьи зубы чище?

Цель: вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Описание: широко открыть рот и кончиком языка "почистить" верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

Внимание!

1. Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

2. Следить, чтобы кончик языка не высывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.

3. Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

2. Маляр

Цель: отрабатывать движение языка вверх и его подвижность.

Описание: улыбнуться, открыть рот и "погладить" кончиком языка нёбо, делая языком

движения вперед-назад.

Внимание!

1. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.
2. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высывался изо рта.

3. Кто дальше загонит мяч?

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук "ф", сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.
2. Нельзя надуть щеки.
3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук "ф", а не звук "х", т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

4. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

5. Индюк.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болбочет).

Внимание! 1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.

2. Следить, чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.
3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

6. Барабанчики.

Цель: укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Описание: улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка по верхним альвеолам, многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук "д". Сначала звук "д" произносить медленно, постепенно увеличивать темп.

Внимание!

1. Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.
2. Следить, чтобы звук "д" носил характер четкого удара, не был хлюпающим.
3. Кончик языка не должен подворачиваться.
4. Звук "д" нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого надо поднести ко рту кусочек ваты. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

Комплекс упражнений для выработки правильного произношения звука Л

1. Наказать непослушный язычок.

Цель: вырабатывать умение расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Описание: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в спокойном положении, при открытом рте под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.

2.

Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

3.

Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребёнка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться. Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

2. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).

2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению "Наказать непослушный язык". Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

3. Пароход гудит.

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх.

Описание: приоткрыть рот и длительно произносить звук "ы" (как гудит пароход).

Внимание!

Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.

4. Индюк.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болобочет).

Внимание!

1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.
2. Чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.
3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

5. Качели.

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука л с гласными а, ы, о, у. Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Внимание!

Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

6. Лошадка.

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Внимание!

1. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее.
2. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.
3. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.

7. Лошадка едет тихо.

Цель: вырабатывать движение языка вверх и помочь ребенку определить место языка при произнесении звука "л".

Описание: ребенок должен производить те же движения языком, что и в предыдущем упражнении, только беззвучно.

Внимание!

1. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны: упражнение выполняет только язык.
2. Кончик языка не должен загибаться внутрь.
3. Кончик языка упирается в небо за верхними зубами, а не высовывается изо рта.

8. Дует ветерок.

Цель: вырабатывать воздушную струю, выходящую по краям языка.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и

подуть. Наличие и направление воздушной струи проконтролировать ваткой. Внимание! Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.

Комплекс упражнений для выработки правильного произношения шипящих звуков (ш, ж, щ, ч)

1. Наказать непослушный язычок.

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Описание: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в спокойном положении, при открытом рте под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.

2. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

3. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребёнка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться. Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

2. Сделать язык широким.

Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения.

2. Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа.

3. Не высовывать язык далеко, он должен только накрывать нижнюю губу.

4. Боковые края языка должны касаться уголков рта.

3. Приклей конфетку.

Цель: укрепить мышцы языка и отработать подъём языка вверх.

Описание: положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски, приклеить кусочек конфетки к нёбу за верхними зубами.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижна.

2. Рот открывать не шире, чем на 1,5-2 см.

3. Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить чистый указательный палец ребёнка сбоку между коренными зубами (тогда он не будет закрывать рот).

4. Выполнять упражнение надо в медленном темпе.

4. Грибок.

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивая подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка - его ножку.)

Внимание!

1. Следить, чтобы губы были в положении улыбки.
2. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно - ни одна половина не должна опускаться.
3. При повторении упражнения надо открывать рот шире.

5. Кто дальше загонит мяч.

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка. Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.
2. Нельзя надуть щёки.
3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук ф, а не звук х, т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

6. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.
3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению "Наказать непослушный язык". Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

7. Гармошка.

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Внимание!

1. Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны.
2. Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от трёх до десяти.
3. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

8. Фокус.

Цель: выработать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Внимание!

1. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.
2. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается, можно слегка придержать язык.
3. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики.

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я предлагаю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.

Упражнения с шариком

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Язык - "чашечка", цель: поймать шарик в "чашечку".
5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплюывая" его.
6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.
7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским

мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык - "лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.
8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для языка с водой "Не расплескай воду"

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.
2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.
3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.
2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.
3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д. Выполняется 10 раз.
4. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.
5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.
6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10-15 секунд. Повторяется до 10 раз.
7. В отличие от упражнения 6, бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.
8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика").

Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натошак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Снег.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. При выполнении этого упражнения желательнее не надуть щеки.

2. Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. Футбол.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребёнка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зелёный стаканчик через зелёную трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки.

Предложите ребёнку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать

мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча.

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10. Косари.

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".