

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика, проводимая в ДОУ направлена на укрепление здоровья ребенка, в неё входят комплексы коррекционных дыхательных упражнений.

«Маятник»

И. п. — ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Каша кипит»

И. п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5—6 раз).

«Насос»

И. п. — встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Партизаны»

И. п. — стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике»

И. п. — стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

«Регулировщик»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4—5 раз).

«Гуси»

И. п. — основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1—2 мин).

«Лыжник»

И. п. — ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5—2 мин).

Пальчиковая гимнастика

Для развития речи мелкой моторики рук ребёнка применяется - пальчиковая гимнастика, в которую входят упражнения с элементами массажа, пальчиковые игры, действия с различными предметами.

«Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла
(шагают пальчиками по столу)
Картошку, капусту, морковку,
Горох, петрушку и свёклу.
(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)
Ох!

(хлопок)

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

(попеременные удары кулачками и ладонями)

Картошка? Капуста? Морковка?

Горох? Петрушка иль свёкла?

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

(стучат ребром каждой ладони по столу)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

(ладони складывают крест-накрест на столе)

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свёкла.

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

И суп овощной оказался неплох!

(показывают, как едят суп)

«Повар»

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

(ребром ладони стучат по столу)

Повар леща берёт

И опускает в компот.

Бросает в котёл поленья,

В печку кладёт варенье.

Мешает суп кочерыжкой,

Угли бьёт поварёшкой.

Сахар сыплет в бульон.

(загибают пальчики, начиная с большого)

И очень доволен он!

(разводят руками)

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас,

(показывают 10 пальцев)

А он один.

(показывают 1 палец)

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра.

(загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка – кожура.

(бросательные движения правой рукой)
Он сердит на нас – беда!!!
(сжимают кулаки и прижимают их к груди)
Разбегайтесь – кто куда!!!
(«бегут» пальцами по столу)

«Ласточка»

Ласточка, ласточка, - За морем бывала,
Милая касаточка, Весну добывала.
Ты где была? Несу, несу
Ты с чем пришла? Весну-красну.
(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного, - сначала на правой, потом на левой руке)

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)
В лес идём мы погулять.
(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.
(загибают пальчики, начиная с большого.)

«Грибы»

Топ-топ – пять шагов,
дети «шагают» пальчиками по столу)
В тучечке пять грибов.
Мухомор красный –
Гриб опасный.
(сгибают и разгибают кулачки)
А второй – лисичка,
Рыжая косичка.
Третий гриб – волнушка,
Розовое ушко.
А четвёртый гриб – сморчок,
Бородатый старичок.
Пятый гриб – белый,
Ешь его смело!
(на каждое двуступишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)

«Алёнка»

Алёнка-маленка
Шустра, быстра:
(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)
Воды наносила,
Сарафан дошила,
Носок довязала,
Ягод насобирала,
Песню допела,
(загибают пальчики по одному)
Везде поспела.
В охотку ей дело.
(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)

«Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,
(машут сложенными ладонями, как крыльями)
В крапинку хвост,
Носик – остренький,
Бочок – пёстренький,
Перья – тонкие,
Песни – звонкие.
(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)
Весной расппеваются,
Зимой забываются.
(машут сложенными ладонями, как крыльями)

«Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?
(сжимают и разжимают кулачки)
С толстой сумкой ходит он.
(«шагают» пальчиками по столу)
Перевод, журнал, газету,
В бандероли – две кассеты
И письмо от тёти Вали,
Чтоб её приезда ждали.
(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)
«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.
Приближается апрель.
(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого).
«Весна»

Иди, весна, иди, красна,
(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.
(загибают по одному пальчику с мизинца)

«В школу»

В школу осенью пойду.
(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким учёным буду!
(загибают по одному пальчику с мизинца)
Но свой садик не забуду!
(грозят указательным пальчиком)

«Дружные пальчики»

Пальчик, пальчик, где ты был?
(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)

С этим пальцем в лес ходил.
С этим пальцем щи варил.
С этим пальцем кашу ел.
С этим пальцем песни пел.
(на каждую строчку загибается один пальчик)

«Наша группа»

В нашей группе все друзья.
(ритмично стучат кулачками по столу)
Самый младший – это я.
Это Маша,
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.
(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)

«Семья»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!

«Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая
Да весёлая.
(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)
Два у лавки стоят,
(загнуть большие пальцы на обеих руках)
Два учиться хотят,
(загнуть указательные пальцы на обеих руках)
Два Степана у сметаны обедают.
(загнуть средние пальцы)
Две Дашки у кашки питаются.
(загнуть безымянные пальцы)
Две Ульки в люльке качаются.
(загнуть мизинцы)