

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

Декабрь

Пальчиковая гимнастика

«НА ЁЛКЕ»

Мы на елке веселились,
И плясали, и резвились,
После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнес.
Дал большущие пакеты,
В них же — вкусные предметы:
Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша, Яблоко, один
Золотистый мандарин.

(Ритмичные хлопки в ладоши.)
(Ритмичные удары кулачками.)
(Дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу.)
(«Рисуют» руками большой круг.)
(Делают ритмичные хлопки.)
(Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.)

«ЗИМА»

Пришла зима,
Принесла мороз.
Пришла зима,
Замерзает нос.
Снег,
Сугробы,
Гололед.
Все на улицу — вперед!

трех ладошки друг о друга пальцами массируем плечи, предплечья
трех ладошки друг о друга ладошкой массируем кончик носа
плавные движения ладонями кулаки стучат по коленям попеременно
ладони шоркают по коленям разнонаправлено
одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)
ладонями проводим по ногам
ладонями проводим по голове, по рукам, топая ногами
круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони
ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
ладони стучат по коленям
кулак, ребро, ладонь

Теплые штаны наденем,
шапку, шубу, валенки.
Руки в варежках согреем

И завяжем шарфики.
Зимний месяц называй!
Декабрь, Январь,
Февраль.

Дыхательная гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Карточка №19. «Шлёпаем губами по языку»

А теперь уж не зубами –
Я пошлепаю губами:
«У быка губа тупа, Па-па-па, па-па-па».
Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами).
Научиться удерживать язык распластанным, широким.
Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпав его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения: пошлёпать губами кончик языка; пошлёпать губами середину языка; пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

Карточка №20. «Чашечка»

Улыбаюсь, рот открыт:
Там язык уже стоит.
К зубкам подняты края – Вот и «чашечка» моя.
Цель: научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов.
Укреплять мускулатуру языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки

Карточка №21. «Вкусное варенье»

Как будто варенье
лежит на губе –
Слижу его «чашечкой» в ротик себе.
Цель: отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».

Карточка №22. «Ступеньки»

На верхнюю губку,
На верхние зубки,
За зубки скачок — Во рту язычок.
Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Выбатывать умение менять положение языка, не разрушая

«ЗИМА»

"Греем наши ручки"

"Проверяем кончик носа"

"Сделаем носик тоненьким"

"Примазываем ушки, чтоб
не отклеились"

"Сдуем снежинку с ладони"

Соединить ладони и потереть ими до нагрева

Слегка подергать кончик носа

Указательными пальцами массировать ноздри

*Растирать за ушами сверху вниз указательными
пальцами*

Вдох через нос, выдох через рот

«чашечку».

Описание: Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд. Карточка №23. «Фокус»

(«Дуем с чашечки»)

Я «чашку» выведу вперед,

С нее подую вверх.

И теплый воздух обдаст Мой носик, например.

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

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

Карточка №24 .«Не разбей чашечку»

Широко открыт мой рот, Ходит «чашка» взад-вперед.

Цель: производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее.

Развивать мускулатуру и подвижность языка.

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».