

## *Артикуляционная гимнастика*

1.	<b><u>«Улыбнись маме»</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Попросите малыша улыбнуться вам (или папе, бабушке).</li><li>- Сами покажите, как нужно улыбаться.</li><li>- Пусть ребенок удерживает улыбку как можно дольше.</li><li>- В будущем можете поиграть так: малыш улыбается, а вы нажимаете на его щеки большим и указательным пальцами, пытаясь сделать «трубочку». Но малыш должен «сопротивляться» и продолжать удерживать улыбку. Обычно эта игра очень веселит ребят.</li></ul>
2.	<b><u>«Поцелуй маму»</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Попросите малыша поцеловать вас в щечку. Упражнение и приятное, и полезное!</li><li>- После того как малыш научился вытягивать губки трубочкой и растягивать их в улыбке.</li></ul>
3.	<b><u>«Воздушный шарик»:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Попросите малыша надуть обе щеки: «Надувайся, пузырь, надувайся, большой!»</li><li>- Затем аккуратно нажмите указательными пальцами на надутые щеки ребенка: «Лопнул пузырь!» Звук, который при этом получится, не оставит равнодушным никого!</li><li>- Теперь учимся надувать левую, затем правую щеку. Это непросто, поэтому скорых результатов не ждите.</li></ul>
4.	<b><u>«Домик для язычка»</u></b>	<p>Попросите кроху широко открыть рот, показать пасть крокодила.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Теперь с открытым ртом пробуем высунуть язык.</li><li>- Держим язык 2-3 секунды, не закрывая рот</li><li>- Убираем язычок, рот закрываем.</li><li>- Следует повторить упражнение 3-5 раз.</li></ul>
5.	<b><u>«Накажем непослушный язычок»</u></b>	<p>Попросим малыша приоткрыть ротик.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Теперь высовываем язычок</li><li>- И покусываем его слегка зубками.</li></ul>
6.	<b><u>«Часики»</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Покажите часы с маятником или подберите такую картинку.</li><li>- Откройте широко рот. Кончиком языка поочередно касайтесь то одного уголка губ, то другого. Нижняя челюсть двигаться не должна.</li></ul>
7.	<b><u>«Лопатка»</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Покажите малышу картинку с лопатой.</li><li>- Покажите малышу, как нужно класть язычок на нижнюю губу «лопаточкой»: рот полуоткрыт в улыбке, широкий спокойный язык лежит на нижней губе.</li><li>- Теперь пробует малыш.</li><li>- Нужно держать язычок в таком положении 30 секунд. Следите, чтобы нижняя губа не поджималась.</li></ul>
8.	<b><u>«Снежинки»</u></b>	<p><i>Подготовьте; кусочки белой ваты.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Положите на ладошку малышу кусочки белой ваты.</li><li>- Попросите ребенка легонько выдохнуть через рот — и вот ваши снежинки полетели!</li><li>- Сдувайте вату короткими сериями выдохов.</li><li>- Сдувайте вату с помощью разных звуков речи: например, со звуками П или Т. Даже от резкого произнесения звука К вата может слететь на пол.</li></ul>
9.	<b><u>«Рыбка шевелит губами»</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Смыкать и размыкать губы.</li></ul>

10	<u>«Птенцы»(домик открывается)</u>	Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), поддержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

## Дыхательная гимнастика

1.	<u>«ПУЗЫРИКИ»</u>	- Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.
2.	<u>«НАСОСИК»</u>	Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.
3.	<u>«ГОВОРИЛКА»</u>	- Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.
4.	<u>«САМОЛЁТ»</u>	- Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт ( <i>малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох</i> ) Отправляется в полёт ( <i>задерживает дыхание</i> ) Жужу -жу ( <i>делает поворот вправо</i> ) Жу-жу-жу ( <i>выдох, произносит ж-ж-ж</i> ) Постою и отдохну ( <i>встает прямо, опустив руки</i> ) Я налево полечу ( <i>поднимает голову, вдох</i> ) Жу – жу – жу ( <i>делает поворот влево</i> ) Жужу –жу ( <i>выдох, ж-ж-ж</i> ) Постою и отдохну ( <i>встаёт прямо и опускает руки</i> ). <i>Повторить 2-3 раза</i>
5.	<u>«МЫШКА И МИШКА»</u>	- Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. У мишки дом огромный ( <i>выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох</i> ) У мышки – очень маленький ( <i>присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш</i> ) Мышка ходит в гости к мишке ( <i>походить на носочках</i> ) Он же к ней не попадёт. <i>Повторить 3 – 4 раза.</i>
6.	<u>«ВЕТЕРОК»</u>	Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу ( <i>руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос</i> ) Хочу налево по свищу ( <i>повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть</i> ) Могу подуть направо ( <i>голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох</i> ) Могу и вверх ( <i>голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох</i> )

		<p>И в облака (<i>опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот</i>)          Ну а пока я тучи разгоняю (<i>круговые движения руками</i>).  <i>Повторить 3-4 раза.</i></p>
7.	<u>«КУРОЧКИ»</u>	<p>- Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.</p>
8.	<u>«ПЧЁЛКА»</u>	<p>- Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.          Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (<i>сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...</i>)          Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (<i>встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место</i>).  <i>Повторить 5 раз.</i> Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.</p>
9.	<u>«КОСИМ ТРАВУ»</u>	<p>- Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.</p> <p>Зу-зу, зу-зу,          Косим мы траву.          Зу-зу, зу-зу,          И налево взмахну.          Зу-зу, зу-зу,          Вместе быстро, очень быстро          Мы покосим всю траву.          Зу-зу, зу-зу.</p> <p>Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.</p>
10.	<u>«Сердитый ежик»</u>	<p>- Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.</p>

## *Пальчиковая гимнастика*

1.	<u>«Игрушки»</u>	Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.) Щёки круглые не прячь! (Смена рук.) Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.) В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)
2.	<u>«Ягоды»</u>	С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.) И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.) Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой) Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко) Я поем ещё чуть-чуть, (другой рукой достать воображаемые ягоды и отправить их в рот)
3.	<u>«Деревья»</u>	Здравствуй, лес, (Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.) Дремучий лес, Полный сказок и чудес!
4.	<u>«Овощи»</u>	Я – зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.) Без меня в кастрюле пусто. (Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».) Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.) И останусь только
5.	<u>«Одежда»</u>	Я надена сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову.) Курточку и шапку. И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.) Натяну перчатку. (Смена рук.)
6.	<u>«Зима»</u>	Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.) Улицы и крыши. (Руки «домиком».) Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.) Мы её не слышим... (Рука за ухом.)
7.	<u>«Части тела»</u>	У меня есть голова, (Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.) Грудь, живот, а там – спина, Ножки – чтобы поскакать, Ручки – чтобы поиграть.
8.	<u>«Наш дом»</u>	Этот дом – одноэтажный. (Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)

		<p>Этот дом – он двухэтажный.  А вот этот – трёхэтажный.  Этот дом – он самый важный:  Он у нас пятиэтажный.</p>
9.	<u>«Цветы»</u>	<p>Ромашки белые цветки – (Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)  Как пальцы маленькой руки.  И вот слетаются жуки (Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)  Считать ромашки лепестки.</p>
10.	<u>«Транспорт»</u>	<p>По шоссе идут машины, (Крутим воображаемый руль.)  По асфальту едут шины. (Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)  По дороге не беги, (Погрозил пальцем.)  Я скажу тебе: «Би-Би». (Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)</p>

*Мяч «СУ–Джок»*

1.	<u>«Ёж»</u>	Глядь мои ладошки, еж! Ты колючий, ну и что ж? (катаем мячик между ладошками) Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (дотрагиваемся пальцами до отдельных колючек)
2.	<u>«Черепаша»</u>	(Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой) Шла большая черепаха И кусала всех от страха, (дети катают мяч между ладоней) Кусь, кусь, кусь, кусь, (мяч между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой», надавливают ритмично на мячик). Никого я не боюсь (дети катают мяч между ладоней).
3.	<u>«Белкин Орех»</u>	Прокачу я свой орех По ладоням снизу вверх, А потом обратно – Чтоб стало мне приятно. Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех. Вокруг Земли Луна летает, А вот зачем – сама не знает (движения по тексту).
4.	<u>«Козлята»</u>	Два козленка мяч бодали И другим козлятам дали. (удерживаем мяч поочередно пальцами левой и правой руки).
5.	<u>«Медведица»</u>	Шла медведица спросонок, (шагать шариком по руке) А за нею – медвежонок. (шагать тихо шариком по руке) А потом пришли детишки, (шагать шариком по руке) Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать (нажимать шариком на каждый палец).

6.	<u>«Волк и зайцы»</u>	<p>Жили – были злые волки,  У них зубы как иголки  (поочередно сжимают руками)  Очень их боялись зайцы,  Что резвились на лужайке  (спокойно катаем между ладошками)  Как увидят - наутек!  Не догонишь, серый волк!  (катаем быстро)</p>
7.	<u>«Котик»</u>	<p>Котик - острый коготок,  Знает в серый мышках толк.  (катаем между ладошками)  Он их ловит, отпускает,  С ними весело играет.  (сжимаем между ладошками)  То, что игры для кота,  Для мышат одна беда.  (поочередно нажимаем подушечками пальцев на шарик)  И бегут скорей!  К милой матушке своей  (быстро катаем между ладошками)</p>
8.	<u>«Хитрый ёж»</u>	<p>(Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой)  Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  на клубочек ты похож.  (катают мяч между ладонями)  На спине иголки  (катают мяч между ладонью правой руки и большим пальцем левой руки)  Очень - очень колкие.  (то же – с указательным пальцем)  Хоть и ростом ёжик мал,  (то же со средним пальцем)  нам колючки показал,  (то же с безымянным пальцем)  А колючки тоже  (то же с мизинцем)  на ежа похожи  (дети катают мяч между ладонями)</p>
9.	<u>«Зайки»</u>	<p>На поляне, на лужайке  (катать шарик между ладонями)</p>



		<p>Целый день скакали зайки.  (прыгать по ладошке шаром)  И катались по траве,  (катать вперед–назад)  От хвоста и к голове.  Долго зайцы так скакали,  (прыгать по ладошке шаром)  Но напрыгались, устали  (положить шарик на ладошку)  Мимо змеи проползали,  (вести по ладошке)  «С добрым утром!» - им сказали.  Стала гладить и ласкать  Всех зайчат зайчиха-мать.  (гладить шаром каждый палец)</p>
10.	<u>«Месим тесто»</u>	<p>Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.  Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.  Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.  Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.</p>

## *Биоэнергопластика*

1.	<u>«Окошко»</u>	Широко открыть рот, руки согнуть в локтях, пальцы растопырить.
2.	<u>«Чашечка»</u>	Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки». Ладонку сложить в форме «чашечки»
3.	<u>«Дудочка»</u>	Улыбнуться, с напряжением вытянуть вперед губы. Ладони сложить вместе, большие пальцы приподнять.
4.	<u>«Заборчик»</u>	Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Ладони соединить так, чтобы мизинцы соприкасались. Большие пальцы смотрят в сторону.
5.	<u>«Грибочек»</u>	Улыбнуться, присосать широкий язык к небу. Ладонь поднять горизонтально, другую ладонку подставить под верхнюю в виде ножки
6.	<u>«Блинчик»</u>	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Ладонку повернуть вверх.
7.	<u>«Качели»</u>	Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка поднять за верхние зубы, опустить за нижние зубы. Ладонку поднимать вверх-вниз.
8.	<u>«Горка»</u>	Губы в улыбке, рот открыт. Кончик языка упирается в нижние зубы. Выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы.
9.	<u>«Фонарики»</u>	Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения ртом, открывая и закрывая рот.
10.	<u>«Лодочка»</u>	Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням. «Лодочка плывёт», одновременно язычок скользит по губам из одного уголка губы в другой.

## *Дыхательная гимнастика*

1	<b><u>Часики.</u></b>	Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.
2	<b><u>Трубач.</u></b>	Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.
3	<b><u>Петух.</u></b>	Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.
4	<b><u>Каша кипит.</u></b>	Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
5	<b><u>Паровозик.</u></b>	Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.
6	<b><u>На турнике.</u></b>	Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
7	<b><u>Шагом марш!</u></b>	Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин
8	<b><u>Летят мячи.</u></b>	Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.
9	<b><u>Насос.</u></b>	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону
10	<b><u>Регулировщик.</u></b>	Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
11	<b><u>Вырасти большой.</u></b>	Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.
12	<b><u>Лыжник.</u></b>	Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
13	<b><u>Маятник.</u></b>	Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.
14	<b><u>Гуси летят.</u></b>	Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».
15	<b><u>Семафор.</u></b>	Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

## *Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета*

1	<b><u>Большой и маленький.</u></b>	Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.
2	<b><u>Паровоз.</u></b>	Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
3	<b><u>Летят гуси.</u></b>	Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.
4	<b><u>Аист.</u></b>	Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.
5	<b><u>Дровосек.</u></b>	Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
6	<b><u>Мельница.</u></b>	Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.
7	<b><u>Конькобежец.</u></b>	Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.
8	<b><u>Сердитый ежик.</u></b>	Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.
9	<b><u>Лягушонок.</u></b>	Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.
10	<b><u>В лесу.</u></b>	Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
11	<b><u>Веселая пчелка.</u></b>	На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос ( <i>звук и взгляд направить к носу</i> ), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.
12	<b><u>Великан и карлик.</u></b>	Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

*Упражнения на развитие подвижности мышц губ и щек*

1	<u>«Улыбка»</u>	Широка Нева-река, И улыбка широка. Зубки все мои видны – От краев и до десны. <i>Описание:</i> Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
2	<u>«Хоботок»</u>	Я слегка прикрою рот, Губы – «хоботом» вперед. Далеко я их тяну, Как при долгом звуке: у-у-у. <i>Описание:</i> Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
3	<u>«Домик открывается»</u>	Ротик широко открыт, Язычок спокойно спит. <i>Описание:</i> Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.
4	<b>«Хоботок» - «Улыбка» -«Домик открывается» (чередование)</b>	Улыбается ребенок, Хобот вытянул слоненок. Вот зевает бегемот, Широко открыв свой рот. <i>Описание:</i> Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у - и», «и – у - а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.
5	<u>«Лягушка»</u>	Ниже нижнюю губу Опущу я, как смогу. <i>Описание:</i> Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.
6	<u>«Зайчик»</u>	Губку верхнюю подняв, Замер зайчик, зубки сжав. <i>Описание:</i> Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.
7	<u>«Окошко»</u>	Рот прикрою я немножко, Губы сделаю «окошком». Зубки рядышком стоят И в окошечко глядят. <i>Описание:</i> Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-

		10 секунд.
8	<b><u>«Толстячки - худышки»</u></b>	<p>Вот толстяк – надуты щеки И, наверно, руки в боки. Вот худышка – щеки впали: Видно, есть ему не дали. <i>Описание:</i> Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.</p>
9	<b><u>«Шарики» (поочерёдное надувание щёк)</u></b>	<p>Шарик слева, шарик справа, Есть у нас одна забава: В щеки дуем – чередуем, То в одну, а то в другую. <i>Описание:</i> Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.</p>
10	<b><u>«Самовар»</u></b>	<p>Щеки надую и выпущу пар, И запыхчу, как большой самовар. <i>Описание:</i> Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».</p>
11	<b><u>«Кучер»</u></b>	<p>Губы вместе я сведу, Через губы буду дуть. Поиграю я в игру И скажу лошадке: «Тпру!». <i>Описание:</i> Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у». <i>Варианты:</i> положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).</p>

*Упражнения на развитие и укрепление мышц языка*

<b>1</b>	<b><u>«Любопытный язычок»</u></b>	<p>Вот и вышел на порог Любопытный язычок. «Что он скачет взад-вперед?» - Удивляется народ. <i>Описание:</i> Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.</p>
<b>2</b>	<b><u>«Язык здороваётся с подбородком»</u></b>	<p>Просыпается язык – Долго спать он не привык. И спросил у подбородка: - Эй, какая там погодка? <i>Описание:</i> Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.</p>
<b>3</b>	<b><u>«Язык здороваётся с верхней губой»</u></b>	<p>Улыбнись, не будь груба, Здравствуй, верхняя губа! <i>Описание:</i> Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.</p>
<b>4</b>	<b><u>«Обезьянка»</u></b>	<p>За нижнюю губку заложен язык – Из зеркала смотрит мартышкин двойник. <i>Описание:</i> Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд</p>
<b>5</b>	<b><u>«Бульдог»</u></b>	<p>За верхнюю губку заложен язык – Бульдог уступать никому не привык. <i>Описание:</i> Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.</p>
<b>6</b>	<b><u>«Кружок»</u></b>	<p>Мой язык совсем не глуп – Ходит кругом возле губ. <i>Описание:</i> Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.</p>
<b>7</b>	<b><u>«Шлёпаем губами по языку»</u></b>	<p>А теперь уж не зубами – Я пошлепаю губами: «У быка губа тупа, Па-па-па, па-па-па». <i>Описание:</i> Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами,</p>

		<p>произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пошлёпать губами кончик языка;</li> <li>• пошлёпать губами середину языка;</li> <li>• пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>«Ветерок дует с горки»</u></b>	<p>С горки дует ветерок, И несет он холодок. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.</p>
<b>9</b>	<b><u>«Мостик построим – мостик разрушим»</u></b>	<p>Ставлю я язык «дугой» И кладу – даю покой. <u>Описание:</u> Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.</p>
<b>10</b>	<b><u>«Парус»</u></b>	<p>Улыбаюсь, рот открыт: «Парус» там уже стоит. Прислоню язык, смотрю, К зубкам верхним изнутри. <u>Описание:</u> Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.</p>
<b>11</b>	<b><u>«Иголочка»</u></b>	<p>Улыбаюсь: вот шутник – Узким – узким стал язык. Меж зубами, как сучок, Вылез длинный язычок. <u>Описание:</u> Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p>
<b>12</b>	<b><u>«Горка» («мостик»)</u></b>	<p>Улыбаюсь, рот открыт – Там язык лежит, свернувшись. В зубы нижние уткнувшись, Горку нам изобразит. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p>
<b>13</b>	<b><u>«Барабан»</u></b>	<p>В барабан мы бьем Нашим язычком. Громкий, громкий звук Слышен звонкий стук.</p>



		<p><u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко), поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д». Стучать язычком 7 – 15 секунд (на весь выдох).</p> <p><u>Внимание:</u> Произносить «д-д-д» часто («как пулемет»), с усилием, напрягая мышцы не только языка, но и шеи, плеч.</p>
<b>14</b>	<b><u>«Гармошка»</u></b>	<p>На гармошке мы играем. Рот пошире открываем, Челюсть вверх, челюсть вниз, Ты, смотри, не ошибись.</p> <p><u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.</p> <p><u>Внимание:</u> Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. Следить, чтобы при открывании рта не повисала одна из сторон языка.</p>
<b>15</b>	<b><u>«Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка» вверху за зубами)</u></b>	<p>На верхнюю губку, На верхние зубки, За зубки скачок –</p> <p><u>Описание:</u> 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.</p>
<b>16</b>	<b><u>«Вкусное варенье»</u></b>	<p>Как будто варенье лежит на губе – Слижу его «чашечкой» в ротик себе.</p> <p><u>Описание:</u> 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».</p>
<b>17</b>	<b><u>«Чашечка»</u></b>	<p>Улыбаюсь, рот открыт: Там язык уже стоит. К зубкам подняты края – Вот и «чашечка» моя.</p> <p><u>Описание:</u> Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.</p>

1. Қартотека упражнений на развитие и укрепление мышц языка
2. Қартотека упражнений для подвижности губ и щёк
3. Артикуляционная гимнастика
4. Дыхательная гимнастика
- 35 Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета
6. Пальчиковая гимнастика
7. Мяч «СУ –Джок»
8. Биоэнергопластика
9. Қартотека артикуляционных упражнений свистящих звуков
10. Қартотека артикуляционных упражнений шипящих звуков
9. Қартотека артикуляционных упражнений сонорных звуков