

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

Карточка гимнастик в средней группе. Воспитатель Зотова Ирина Ивановна

Сентябрь

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«Дружба» Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.) Девочки и мальчики. Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.) Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.) Будем снова мы считать. Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.) Мы закончили считать.</p> <p>«Овощи - фрукты» В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.) Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.) Тут и свёкла, и горох, А картофель разве плох? Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.) Нас прокормит целый год.</p> <p>«Хлеб» Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают кулачки) А из теста мы слепили: (Прихлопывают ладошками, «лепят») Пирожки и (Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца) Сдобные ватрушки, Булочки и калачи – Всё мы испечём в печи. (Обе ладошки разворачивают вверх) Очень вкусно! (Гладят живот)</p> <p>Собираем листики Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать. Листья березы, листья рябины, Листики тополя, листья осины. Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет принесем. (Отгибать пальчики. Кулачки сжимать и разжимать. Загибать пальчики. Изобразить фонарики.)</p>	<p>Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ. Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – «пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.</p> <p>Упражнение 2. НАСОСИК. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>Упражнение 3. ГОВОРИЛКА. 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.</p> <p>Упражнение 4. САМОЛЁТ. 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>встает прямо и опускает руки</i>). Повторить 2-3 раза</p>	<p>1.« Утка и кот » Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний А уточки, а уточки Все топают по улочке. Идут себе вразвалочку И крикают считалочку. Утка крикает, зовет Всех утят с собою, Поглаживать шею ладонями сверху вниз. А за ними кот идет, Словно к водопою. Указательными пальцами растирать крылья носа. У кота хитрющий вид, Их поймать мечтает! Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам. Не смотри ты на утят- Не умешь плавать! Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать около точки уха.</p> <p>2.«Дождик» Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем») Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом «паровозиком» Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине. По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками. Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом! Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками. Бом! Бом! Бом! А уйду-тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом! Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками. Бом! Бом! Бом!</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

Артикуляционная гимнастика	Гимнастика для глаз	По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Физкультминутки
<p><u>1.«Улыбка»</u> <i>Широка Нева-река, И улыбка широка. Зубки все мои видны – От краев и до десны.</i></p> <p>Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.</p> <p>Описание: 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.</p> <p><u>2.«Хоботок»</u> <i>Я слегка прикрою рот, Губы – «хоботом» вперед. Далеко я их тяну, Как при долгом звуке: у-у-у.</i></p> <p>Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.</p> <p>Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p> <p><u>3.«Домик открывается»</u> <i>Ротик широко открыт, Язычок спокойно спит.</i></p> <p>Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.</p> <p>Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.</p> <p><u>4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» - «Домик открывается».</u> <i>Улыбается ребенок, Хобот вытянул слоненок. Вот зевает бегемот, Широко открыв свой рот.</i></p> <p>Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.</p> <p>Описание: Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у - и», «и – у - а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд,</p>	<p>«Волшебный сон» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И рассла-бле-на... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.) Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрей, энергичней.) Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!</p> <p>«Ветер» Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.) Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.) Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.) Деревца все выше, выше. (Встают и</p>	<p>Раз-два Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз. Клен Ветер тихо клен качает, Влево, вправо наклоняет. Раз — наклон И два наклон. Зашумел листвою клен. <i>Руки подняты вверх, движения по тексту.</i> Большой — маленький Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь. Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь. Дети выполняют движения по тексту стихотворения. По ровненькой дорожке По ровненькой дорожке, <i>Дети идут шагом,</i> По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам, <i>прыгают на двух ногах,</i> По камешкам, по камешкам...</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

а ребёнок повторяет.

глаза поднимают вверх.)

В яму — бух! приседают на корточки

Картотека гимнастик в средней группе

Октябрь

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«Грибы»</p> <p>Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел. <i>(массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца)</i></p> <p>«Осенью»</p> <p>Ветры яблони качают. <i>(Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблони). Покачивать руками.</i> Листья с веток облетают. <i>(Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).</i> Листья падают в сад, Их граблями я гребу. <i>(Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями)</i></p> <p>«Домашние животные»</p> <p>Довольна корова своими телятами <i>(показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших)</i> Овечка довольна своими ягнятами, Кошка довольна своими котятками, Кем же довольна свинья? Поросятами! Довольна коза своими козлятами, А я довольна своими ребятами! <i>(показывают на себя и разводят ладони в стороны)</i></p> <p>«Дружат добрые зверята»</p> <p>Дружат добрые зверята <i>(соединяем одинаковые пальчики рук).</i> Дружат малые зайчата <i>(ритмичное касание мизинцев обеих рук).</i> Дружат в озере бобры, <i>(ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук).</i> Дружат в небе комары, <i>(ритмичное касание средних пальцев обеих рук).</i> Дружат милые ежата, <i>(ритмичное касание указательных пальцев обеих рук).</i> Дружат даже медвежата <i>(ритмичное касание больших пальцев обеих рук).</i> Вот как разыгрались, по лесу разбежались! <i>(руки опустить, потрясти кистями)</i></p>	<p>Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.</p> <p>Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.</p> <p>У мишки дом огромный <i>(выпрямиться, встать на носочки поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наружи, 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></p> <p>Упражнение 6. ВЕТЕРОК .</p> <p>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> 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></p> <p><i>Повторить 3-4 раза.</i></p> <p>Упражнение 7. КУРОЧКИ.</p> <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> <p>Упражнение 8. ПЧЁЛКА.</p> <p>Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.</p> <p>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 пожужу, детям мёда принесу <i>(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).</i></p> <p><i>Повторить 5 раз.</i> Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.</p>	<p>1.«Чтобы не зевать от скуки» Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там, Встали и потеряли руки, И немного по бокам. А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться! Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясицу. Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим, Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше. Ну-ка дружно, не зевать: Раз-два-три-четыре-пять. Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке- Топ-топ-топ-топочут ножки. А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик. Постучим по ней на славу: Сверху, снизу, слева, справа. <i>(вставка про ежика для сказки «Рукавичка»)</i></p> <p>2.«Летели утки» Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица. Летели утки Слегка касаясь пальцами, Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз Задели ели Слегка касаясь пальцами, Самую макушку, провести по щекам 6 раз И долго елка Указательными пальцами</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

		Ветками качала... массировать крылья носа по кругу от себя
Артикуляционная гимнастика	Гимнастика для глаз	Физкультминутки
<p>5. «Любопытный язычок» Вот и вышел на порог Любопытный язычок. «Что он скачет взад-вперед?» - Удивляется народ.</p> <p>Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.</p> <p>Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.</p> <p>6.«Лягушка» Ниже нижнюю губу Опущу я, как смогу.</p> <p>Цель: отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.</p> <p>Описание: Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.</p> <p>7. «Зайчик» Губку верхнюю подняв, Замер зайчик, зубки сжав.</p> <p>Цель: отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.</p> <p>Описание: Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.</p> <p>8. «Окошко» Рот прикрою я немножко, Губы сделаю «окошком». Зубки рядышком стоят И в окошечко глядят.</p> <p>Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.</p> <p>Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком</p>	<p>«Солнышко и тучки» Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо- влево, вверх-вниз) Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрыть глаза ладонями) Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)</p> <p>«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.) Капай, капель не жалей. (Смотрят вниз.) Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.) Зря в окошко не стучи</p>	<p>Три медведя Три медведя шли домой Дети шагают на месте вперевалочку Папа был большой-большой. Поднять руки над головой, потянуть вверх. Мама с ним поменьше ростом, Руки на уровне груди. А сынок — малютка просто. Присесть. Очень маленький он был, Присев, качаться по-медвежьи. С погремушками ходил. Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки. Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. Дети имитируют игру с погремушками.</p> <p>Пальчики Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать. Этот пальчик чуть вздремнул. Этот пальчик уж уснул. Этот крепко, крепко спит. Тише, тише, не шумите! Солнце красное взойдет, Утро красное придет, Будут птички щебетать, Будут пальчики вставать. Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.</p> <p>Зайка Скок-поскок, скок-поскок, Зайка прыгнул на пенек. Зайцу холодно сидеть, Нужно лапочки погреть, Лапки вверх, лапки вниз, На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-поскок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. Движения по тексту стихотворения.</p> <p>Пальчики Пальчики уснули, В кулачок свернулись. Один! Два! Три! Четыре! Пять! Захотели поиграть! На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

положении 5-10 секунд.

«захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.

Картотека гимнастик в средней группе

Ноябрь

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«Домашние птицы» Есть у курицы цыплёнок, <i>(Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца)</i> У гусыни есть гусёнок, У индюшки – индюшонок, А у утки есть утёнок, У каждой мамы малыши <i>(Показывают пальчики, играя ими) Все красивы, хороши!</i></p> <p>«Бытовые электроприборы» Пылесос, пылесос, Ты куда суёшь свой нос? Я жужжу, я жужжу, Я порядок навожу. <i>Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят вперёд) то же, но ладони обращены друг к другу. Соприкосновение кончиков пальцев.</i></p> <p>«Дом» Этот дом- одноэтажный. Этот дом – он двухэтажный. А вот этот – <i>(Разгибают пальцы из кулачка,</i> трёхэтажный. <i>начиная с мизинца.)</i> Этот дом – он самый важный: Он у нас пятиэтажный!</p> <p>«Дом и ворота» На поляне дом стоит, <i>(«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.)</i> Ну а к дому путь закрыт. <i>(Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).</i> Мы ворота открываем, <i>(Ладони разворачиваются пара- ллельно друг другу).</i> В этот домик приглашаем.</p> <p>«Мебель» Мебель я начну считать: <i>(показывают ладошки обеих рук)</i> Кресло, стол, диван, кровать, <i>(пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки)</i> Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет. Много мебели назвали, <i>(разжимают кулачки и показывают ладошки)</i></p>	<p>Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.</p> <p>Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.</p> <p>Петух. 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.</p> <p>Каша кипит. 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.</p> <p>Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.</p> <p>На турнике. 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,</p>	<p>1.« Гусь » Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку. На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую. Палец большой- Поочередно массируют каждый палец Это гусь молодой, Указательный-поймал, Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил, А мизинец-печь топил. Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями, А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу Вот! Вытягивают ладошки вперед.</p> <p>2.« Наши ушки » Дети выполняют массаж ушей. 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды». 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма) 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта) 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии) 5. Растирание ушей ладонями.</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>Десять пальчиков зажали! (сжимают кулачки и поднимают их вверх)</p>	<p>произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.</p>	
<p>Артикуляционная гимнастика</p>	<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Физкультминутки</p>
<p><u>9. «Язык здороваётся с подбородком»</u> <i>Просыпается язык – Долго спать он не привык. И спросил у подбородка: - Эй, какая там погода?</i></p> <p>Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).</p> <p>Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.</p> <p><u>10. «Язык здороваётся с верхней губой»</u> <i>Улыбнись, не будь груба, Здравствуй, верхняя губа!</i></p> <p>Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если она укорочена.</p> <p>Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.</p> <p><u>11. «Обезьянка»</u> <i>За нижнюю губку заложен язык – Из зеркала смотрит мартишкин двойник.</i></p> <p>Цель: отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.</p> <p>Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.</p> <p><u>12. «Бульдог»</u> <i>За верхнюю губку заложен язык – Бульдог уступать никому не привык.</i></p> <p>Цель: тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.</p> <p>Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между</p>	<p>«Радуга» Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)</p> <p>В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)</p> <p>«Ёжик» Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте) Он искал грибы – опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы) Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться) Но грибов не увидал. (широко открыть глаза, развести руки в стороны) Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна) Вниз глядел, (посмотреть вниз) Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых», «пых», «пых».) Смотрел влево, (Посмотреть влево, не поворачивая головы) Смотрел вправо, (Посмотреть вправо , не поворачивая головы) Вдруг увидел гриб на славу! (Плотно закрыть и широко открыть глаза.) Оглянулся он еще (Движения по тексту) Через левое плечо, Через правое еще. Еж затопал по тропинке И грибок унес на спинке. (Ходьба на месте, топающим шагом.)</p>	<p>Один, два, три, четыре, пять Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами, Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками, Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять. А в лесу растёт черника А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. (Приседания.) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)</p> <p>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.)</p> <p>—Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)</p> <p>—Топаю правой ногою, Топаю левой ногою, Снова — правой ногою, Снова — левой ногою. После — правой ногою, После — левой ногою. И тогда придешь домой.</p> <p>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.)</p> <p>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»;</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.</p>		<p>3—4 — основная стойка.)</p>
--	--	--------------------------------

Картотека гимнастик в средней группе

Декабрь

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«Это я» Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот. Это нос, это рот. Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп-хлоп. Это ножки. Топ- топ. Ох устали вытрем лоб! <i>(Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.)</i></p> <p>«Одежда и обувь» Я надену сапоги, <i>(Показываем на ноги, туловище, голову.)</i> Курточку и шапку. И на руку каждую <i>(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)</i> Натяну перчатку. <i>(Смена рук.)</i></p> <p>«Зима» Снег ложится на дома, <i>(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)</i> Улицы и крыши. <i>(Руки «домиком».)</i> Тихо к нам идёт зима, <i>(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)</i> Мы её не слышим... <i>(Рука за ухом.)</i></p> <p>«Новогодний праздник» Ждали праздника мы долго. <i>Трём ладошку о ладошку.</i> Наконец пришла зима. <i>Сжать кулаки, прижать их друг к другу.</i> Наконец пришла зима <i>Пальцы «идут» по столу, по коленкам.</i> В гости ёлку привела. <i>Пальцы показывают Ёлочку, указательные пальцы сцепляются</i> К ёлке все мы подошли, Хороводы завели. <i>Круговые движения кистями рук.</i> Покружились, поплясали,</p>	<p>Шагом марш! 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.</p> <p>Летят мячи. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.</p> <p>Насос. 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.</p> <p>Регулировщик. 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.</p> <p>Вырасти большой. 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.</p> <p>Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1</p>	<p>1.« Кто пасется на лугу » Дети выполняют массаж спины Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам. На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать чертёныш тырмья остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего. Ко... Покачать плечами вперед-назад. -Козы? Наклонить голову вперед Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево. Далеко, далеко Повторить движения 1 куплета На лугу пасутся Ко...Кони? Нет, не кони! Опять повернуться на 180 и Далеко, далеко повторить те же движения На лугу пасутся Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе Правильно, коровы! Постепенно присесть. На Пейте, дети, молоко, последний слог быстро встать Будете здоровы! и поднять руки вверх.</p> <p>2.« Божьи коровки » Дети выполняют массаж ног Сидя, Божьи коровки, папа идет, поглаживать ноги сверху донизу Следом за папой мама идет, Разминать ноги За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти, Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p><i>Кисти рук опустить, расслабить.</i> Даже чуточку устали. Дед Мороз скорей приди, <i>Ладони прижать друг к другу, потом протянуть вперед.</i> Нам подарки принеси.</p>	<p>5–2 мин. На выдохе произносить «М-М-М-М-М».</p>	<p>А если будет жарко им, ноги ладонями и спрятать То спрячутся все вместе в тень.</p> <p>Поглаживать Руки за спину.</p>
<p>Артикуляционная гимнастика</p>	<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Физкультминутки</p>
<p><u>13 «Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)</u></p> <p><i>Обезьянка и бульдог – Всем покажет язычок.</i></p> <p>Цель: укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ/верх).</p> <p>Описание: Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».</p> <p><u>14. «Хомячок»</u></p> <p><i>Языком давить стараюсь, В щеку сильно упираюсь. Раздалась моя щека, Как мешок у хомяка.</i></p> <p>Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.</p> <p>Описание: Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.</p> <p><u>15. «Кружок»</u></p> <p><i>Мой язык совсем не глуп – Ходит кругом возле губ.</i></p> <p>Цель: развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек.</p> <p>Описание: 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> <p><u>16. Чередование «Толстячки - худышки»</u></p> <p><i>Вот толстяк – надуты щеки И, наверно, руки в боки. Вот худышка – щеки впали: Видно, есть ему не дали.</i></p>	<p>«Глазки»</p> <p>Чтобы зоркими нам быть- <i>(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)</i></p> <p>Нужно глазками крутить Зорче глазки, чтоб глядели, <i>(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)</i></p> <p>Разотрем их еле – еле. Нарисуем большой круг <i>(Глазами рисовать круг)</i> И осмотрим все вокруг <i>(влево, вправо)</i></p> <p>Чтобы зоркими нам стать, <i>(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)</i></p> <p>Нужно на глаза нажать. Глазки влево, глазки вправо, <i>(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)</i></p> <p>Вверх и вниз и все сначала. Быстро, быстро поморгать, <i>(Моргать в течение минуты)</i></p> <p>Отдых глазкам потом дай. Нужно глазки открывать, <i>(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)</i></p> <p>Чудо, чтоб не прозевать. Треугольник, круг, квадрат, <i>(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)</i></p> <p>Нарисуем мы подряд. «Елка»</p> <p>Вот стоит большая елка, <i>(Выполняют круговые движения глазами.)</i> Вот такой высоты. <i>(Посмотреть снизу вверх.)</i> У нее большие ветки. Вот такой ширины. <i>(Посмотреть слева направо.)</i> Есть на елке даже шишки, <i>(Посмотреть вверх.)</i> А внизу – берлога мишки. <i>(Посмотреть вниз.)</i> Зиму спит там косолапый</p>	<p>Все ребята дружно встали Все ребята дружно встали <i>Выпрямится.</i> И на месте зашагали. <i>Ходьба на месте.</i> На носочках потянулись, <i>Руки поднять вверх.</i> А теперь назад прогнулись. <i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i> Как пружинки мы присели <i>Присесть.</i> И тихонько разом сели. <i>Выпрямится и сесть.</i></p> <p>Матрешки Хлопают в ладошки <i>Хлопок в ладоши перед собой,</i> Дружные матрешки. <i>Повторить хлопки еще раз.</i> На ногах сапожки, Топают матрешки. <i>Правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.</i></p> <p>Влево, вправо наклонись, <i>Наклоны вправо – влево.</i> Всем знакомым поклонись. <i>Наклон головы вперед с поворотом туловища</i></p> <p>Девчонки озорные, <i>Наклоны головы вправо-влево.</i> Матрешки расписные. <i>Наклон назад, руки в стороны,</i> <i>откинуться на спинку стула.</i></p> <p>В сарафанах наших пестрых <i>Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз</i></p> <p>Вы похожи словно сестры. Ладушки, ладушки, <i>Хлопок в ладоши перед собой.</i> Веселые матрешки. <i>Хлопок по парте, повторить еще раз.</i></p> <p>А теперь на месте шаг А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! <i>(Ходьба на месте.)</i> Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. <i>(Поднимать и опускать плечи.)</i> Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. <i>(Руки перед грудью, рывки руками.)</i> Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно!<i>(Прыжки на месте.)</i> Мы колени поднимаем - Шаг на месте выполняем. <i>(Ходьба на месте.)</i> От души мы потянулись, <i>(Потягивания —руки вверх и в стороны.)</i> И на место вновь вернулись. <i>(Дети садятся.)</i></p> <p>Белки Белки прыгают по веткам.</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.</p> <p>Описание: Ребёнок поочередно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.</p>	<p>И сосет в берлоге лапу. <i>(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)</i></p>	<p>Прыг да скок, прыг да скок! Забираются нередко Высоко, высоко! <i>(Прыжки на месте.)</i></p>
--	--	---

Картотека гимнастик в средней группе

Январь

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«Зимние каникулы» Что зимой мы любим делать? <i>(Поочередно соединяют большой палец с остальными.)</i> В снежки играть, На лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться.</p> <p>«Зимние забавы» Лепим мы из снега ком, <i>(Дети сжимают и разжимают кисти рук)</i> Из комочков слепим дом. <i>(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)</i> Звери будут в доме жить, <i>(Хлопают в ладоши)</i> Веселиться и дружить, Вместе домик сторожить <i>(Соединяют руки в «замок»)</i></p> <p>«Кормушка» Сколько птиц к кормушке нашей <i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)</i> Прилетело? Мы расскажем. Две синицы, воробей, <i>(На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)</i> Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек. <i>(Опять сжимают и разжимают кулачки.)</i></p> <p>«Дикие животные зимой»</p>	<p>1. Большой и маленький. 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 произнести "ух" спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.</p> <p>2. Паровоз. 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.</p> <p>3. Летят гуси. 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.</p> <p>4. Аист. 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.</p> <p>5. Дровосек. 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.</p> <p>6. Мельница. Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки</p>	<p>1.« Черепаша » Самомассаж тела Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног. Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь! Черепаша Рура! Дети поглаживают себя ладонями, В озеро нырнула, выполняя круговые движения и С вечера нырнула приговаривают. И пропала... Э-эй, Черепашка Рура, Выгляни скорей! 2.«Ириски от киски» Массаж глаз (по китайской медицине) В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук Всем дает она ириски: Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести паль- Псу, зайчонку, петуху. цами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему. Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>Ёж, медведь, барсук, енот Спят зимою каждый год (<i>смена рук</i>). Волка, зайца, рысь, лису И зимой найдёшь в лесу.</p>	<p>становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.</p>	<p>Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о друга.</p>
<p>Артикуляционная гимнастика</p>	<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Физкультминутки</p>
<p><u>17. «Шарики» (поочерёдное надувание щёк)</u> <i>Шарик слева, шарик справа, Есть у нас одна забава: В щеки дуем – чередуем, То в одну, а то в другую.</i> Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться. Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую. <u>18. «Самовар»</u> <i>Щеки надую и выпущу пар, И запыхчу, как большой самовар.</i> Цель: укреплять мускулатуру губ и щек. Описание: Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!». <u>19. «Шлёпаем губами по языку»</u> <i>А теперь уж не зубами – Я пошлепаю губами: «У быка губа тупа, Па-па-па, па-па-па».</i> Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким. Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:<ul style="list-style-type: none">• пошлёпать губами кончик языка;• пошлёпать губами середину языка;• пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.<u>20. «Чашечка»</u> <i>Улыбаюсь, рот открыт: Там язык уже стоит. К зубкам подняты края – Вот и «чашечка» моя.</i> Цель: научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.</p>	<p>«Чудеса» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (<i>Закрывают оба глаза</i>), Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (<i>Продолжают стоять с закрытыми глазами</i>). А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (<i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост</i>). Нарисуем букву о, получается легко (<i>Глазами рисуют букву о</i>). Вверх поднимем, глянем вниз, (<i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз</i>). Вправо, влево повернем, (<i>Глаза смотрят вправо-влево</i>). Заниматься вновь начнем. «Снежинки» Мы снежинку увидели, - со снежинкою играли. (<i>Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд</i>) Снежинки вправо полетели, (<i>Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом</i>). Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, Глазки влево посмотрели (<i>Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом</i>). Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... (<i>Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз</i>).</p>	<p>Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, (<i>Туловище вправо, влево</i>). Больше спать не захотел, (<i>Туловище вперед, назад</i>). Шевельнулся, потянулся, (<i>Руки вверх, потянуться</i>). Взвился вверх и полетел. (<i>Руки вверх, вправо, влево</i>). Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (<i>Покружиться</i>). Бегут, бегут со двора Бегут, бегут со двора (<i>Шагаем на месте</i>). Гулять, гулять в луга: (<i>Прыжки на месте</i>). Курка-гарабурка-каки-таки, (<i>Хлопаем в ладоши</i>). Утка-поплавутка-бряки-кряки, (<i>Топаем ногами</i>). Гусь-водомусь-гаги-ваги, (<i>Приседаем</i>). Индкж-хрипиндюк-шутлы-булды, (<i>Хлопаем в ладоши</i>). Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (<i>Топаем ногами</i>). Коза-дерибоза-мехе-беке, (<i>Приседаем</i>). Баран - крутороган-чики -брыки, (<i>Хлопаем в ладоши</i>). Корова-комола-тпруки-муки, (<i>Топаем ногами</i>). Конь-брыконь-иги-виги. (<i>Шагаем на месте</i>). Будем в классики играть Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. (<i>Прыжки на одной ножке</i>). Будем прыгать, как лягушка Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок,</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.</p>	<p>Все! На землю улеглись. (<i>присесть, опустив снежинку на пол.</i>) Глазки закрываем, Глазки отдыхают. (Закрывать ладошками глаза.)</p>	<p>Выше прыгаем, дружок! (<i>Прыжки.</i>)</p>
--	--	---

**Картотека гимнастик в средней группе
Февраль**

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p align="center">«Мы веселые матрешки» Мы веселые матрешки, (<i>Хлопают в ладоши</i>) На ногах у нас сапожки, (<i>Указательным и средним пальцами идут по полу</i>) В сарафанах наших пестрых (<i>Соединяют ладошки вместе</i>) Мы похожи словно сестры. (<i>Руки в замок</i>)</p> <p align="center">«Защитники Отечества» Илья Муромец – (<i>Приосаниться.</i>) Добрый молодец. (<i>Показать бицепсы.</i>) Зорко в даль глядит (<i>Рука козырьком.</i>) Да врагов разит. (<i>«Бросить копье».</i>)</p> <p align="center">«Строители». Мы строители, мы строим, Ребенок стучит кулачком о кулачок. Много мы домов построим, Загибает по очереди пальцы на обеих руках. Много крыш и потолков, Много окон, стен, полов, Много комнат и дверей,</p>	<p>7. Конькобежец. 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.</p> <p>8. Сердитый ежик. 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.</p> <p>9. Лягушонок. 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.</p> <p>10. В лесу. 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.</p> <p>11. Веселая пчелка. 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.</p> <p>12. Великан и карлик. Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к</p>	<p>1.«Наши глазки» Массаж глаз (по методике йогов) - Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник); - Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы; - Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам; - Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах; - Расслабить глаза. (Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)</p> <p>1.«Пирог» Дети выполняют самомассаж тела За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу. Ходит мишка с пирогами То же по правой руке Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам Пирожок-то стоит три, Хлопки по поясице</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>Лифтов, лестниц, этажей. Будет у жильцов веселье – <i>Произносит слова веселым голосом.</i> В новом доме новоселье! <i>Произносит громко</i></p>	<p>полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.</p>	<p>А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног К празднику наш стол готов!</p>
<p>Артикуляционная гимнастика</p>	<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Физкультминутки</p>
<p><u>21. «Вкусное варенье»</u> <i>Как будто варенье лежит на губе – Слизжу его «чашечкой» в ротик себе.</i> 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». <u>22. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка» вверху за зубами)</u> <i>На верхнюю губку, На верхние зубки, За зубки скачок –</i> Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Выработать умение менять положение языка, не разрушая «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. <u>23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)</u> <i>Я «чашку» выведу вперед, С нее подую вверх. И теплый воздух обдает Мой носик, например.</i> 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. <u>24. «Не разбей чашечку»</u></p>	<p>«Носик» Смотрит носик вправо-влево (<i>Резко переместить взгляд вправо и влево.</i>) Смотрит носик вверх и вниз (<i>Резко перенести взгляд вверх и вниз.</i>) Что увидел хитрый носик? (<i>Мягко провести указательными пальцами по векам.</i>) Ну, куда мы забрались? «Подснежник» (<i>Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога</i>) В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, Цветок влево. “Нарисуйте” круг умело. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок,</p>	<p>Будем прыгать и скакать! Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (<i>Прыжки на месте.</i>) Наклонился правый бок. (<i>Наклоны туловища влево-вправо.</i>) Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (<i>Руки вверх.</i>) И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (<i>Присели на пол.</i>) Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (<i>Сгибаем ноги в колене.</i>) Раз, два, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли (<i>Подняли ноги вверх.</i>) И немного подержали. Головою покачали (<i>Движения головой.</i>) И все дружно вместе встали. (<i>Встали.</i>) Ванька-встанька Ванька-встанька, (<i>Прыжки на месте.</i>) Приседай-ка. (<i>Приседания.</i>) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (<i>Хлопки в ладоши.</i>) Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (<i>Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.</i>) Приседание с хлопками: Вниз - хлопок и вверх - хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем - будет прок. (<i>Приседания, хлопки в ладоши над головой.</i>) Крутим-вертим головой,</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p><i>Широко открыт мой рот, Ходит «чашка» взад-вперед.</i></p> <p>Цель: производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.</p> <p>Описание: Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперёд и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».</p>	<p>Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте,</p>	<p>Разминаем шею. Стой! (<i>Вращение головой вправо и влево.</i>)</p> <p>Ветер Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)</p>
---	--	---

Картотека гимнастик в средней группе

Март

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«8 марта»</p> <p>Мамочка хорошая, <i>(Воздушный поцелуй над ладонью.)</i></p> <p>Мамочка любимая! <i>(Поцелуй над другой ладонью.)</i></p> <p>Очень я её люблю, <i>(Сдуваем с ладони поцелуй.)</i></p> <p>Поцелуй ей дарю! <i>(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)</i></p> <p>«Этот пальчик...»</p> <p>Этот пальчик - дедушка, <i>Загните большой палец.</i></p> <p>Этот пальчик – бабушка, <i>Загните указательный палец.</i></p> <p>Этот пальчик – папочка, <i>Загните средний палец.</i></p> <p>Этот пальчик – мамочка, <i>Загните безымянный палец.</i></p> <p>Этот пальчик – я, <i>Загните мизинец.</i></p> <p>Вот и вся моя семья! <i>Вращайте кисть, разведя пальцы в стороны...</i></p> <p>«Весна»</p> <p>Вот уж две недели <i>(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)</i></p> <p>Капают капли.</p> <p>Снег на солнце тает <i>(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)</i></p> <p>И ручьём стекает. <i>(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)</i></p>	<p>1. «Послушаем своё дыхание»</p> <p>Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.</p> <p>И. п. : стоя, сидя, лёжа <i>(как удобно в данный момент)</i>. Мышцы туловища расслаблены</p> <p>В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе <i>(живот, грудная клетка плечи или все части – волнообразно)</i>; какое дыхание: поверхностное <i>(лёгкое)</i> или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом <i>(автоматической паузой)</i>; тихое, неслышное дыхание или шумное.</p> <p>2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.</p> <p>И. п.: стоя, сидя, лёжа <i>(это зависит от предыдущей физической нагрузки)</i>. Если сидя спина ровная, глаза лучше закрыть.</p> <p>Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.</p> <p>3. «Подыши одной ноздрей»</p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.</p> <p>И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.</p> <p>Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох <i>(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)</i>.</p> <p>Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. <i>Повторить 3-6 раз.</i></p> <p>Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох <i>(сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой)</i>. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.</p> <p>4. «Воздушный шар» <i>(Дышим животом, нижнее дыхание)</i>.</p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.</p> <p>И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты</p>	<p>1.«Вот какая борода»</p> <p>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</p> <p>Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга</p> <p>Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</p> <p>Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</p> <p>Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</p> <p>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</p> <p>Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растереть кожу</p> <p>2.«Жарче, дырчатая тучка»</p> <p>Дети выполняют самомассаж</p> <p>Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.</p> <p>Поливай водичкой ручки, Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,</p> <p>Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-</p> <p>Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.</p> <p>Подбородочек и щечки! Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,</p> <p>Щеточкой трем хорошенечко</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p style="text-align: center;">«Рыбки»</p> <p>Рыбки весело плескались <i>как бы ударяют по воде.</i> В чистой светленькой реке То сожмутся, разожмутся, <i>сжимаются в кулачок, разжимаются.</i> То закружатся в воде. <i>Винтообразные движения кистью.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Ладони</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Пальчики</i></p>	<p>Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.</p> <p><i>Повторить 4-10 раз.</i></p>	<p>ступни и пальцы ног. Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика! Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!</p>
<p style="text-align: center;">Артикуляционная гимнастика</p>	<p style="text-align: center;">Гимнастика для глаз</p>	<p style="text-align: center;">Физкультминутки</p>
<p><u>25. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)</u> <i>Зубы верхние – смотри: Чищу «чайкой» изнутри.</i></p> <p>Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.</p> <p>Описание: Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.</p> <p><u>26. «Покусываем язычок»</u> <i>Выдвигай свой язык, Чтоб лениться не привык. И от кончика до корня Я кусаю все проворней.</i></p> <p>Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).</p> <p>Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык. Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.</p> <p><u>27. «Кусаем боковые края языка»</u> <i>«Горкой» выгну язычок, Пожую ему бочок: Левый, правый, оба сразу Я жую как по заказу.</i></p> <p>Цель: преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.</p> <p>Описание: Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Жук»</p> <p>В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел – ЖЖЖ Вот он вправо полетел, <i>(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)</i> Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел <i>(тоже влево)</i> Жук на нос к нам хочет сесть, <i>(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)</i> Не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, <i>(Направление рукой вниз сопровождает глазами)</i> Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. <i>(Делать вращательные движения руками и встать)</i> Жук, вот правая ладошка, <i>(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)</i> Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. <i>(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)</i> Жук наверх полетел, И на потолок присел <i>(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)</i> На носочки мы привстали, <i>(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)</i> Но жучка мы не достали. Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог. <i>(Хлопки в ладоши)</i></p> <p style="text-align: center;">«Лучик солнца»</p>	<p>Ветер тихо клен качает Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз - наклон и два - наклон, Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)</p> <p>Вечером Вечером девочка Мила <i>(Шагаем на месте.)</i> В садике клумбу разбила, <i>(Прыжки на месте.)</i> Брат ее мальчик Иван <i>(Приседания.)</i> Тоже разбил... стакан! <i>(Хлопаем в ладоши.)</i></p> <p>Видишь, бабочка летает Видишь, бабочка летает, <i>(Машем руками-крылышками.)</i> На лугу цветы считает. <i>(Считаем пальчиком.)</i> — Раз, два, три, четыре, пять. <i>(Хлопки в ладоши.)</i> Ох, считать не сосчитать! <i>(Прыжки на месте.)</i> За день, за два и за месяц... <i>(Шагаем на месте.)</i> Шесть, семь, восемь, девять, десять. <i>(Хлопки в ладоши.)</i> Даже мудрая пчела <i>(Машем руками-крылышками.)</i> Сосчитать бы не смогла! <i>(Считаем пальчиком.)</i></p> <p>Во дворе растёт подсолнух Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. <i>(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)</i> Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже. <i>(Дети встают на другую</i></p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>28. «Чистим зубы снаружи» <i>Зубки верхние снаружи Нам почистить очень нужно. Зубки нижние – не хуже, Тоже чистки просят дружно.</i></p> <p>Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка. Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.</p>	<p>Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. <i>(Моргают глазами.)</i> Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись <i>(Делают круговые движения глазами.)</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. <i>(Отводят взгляд влево.)</i> Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. <i>(Отводят взгляд вправо.)</i></p>	<p><i>ногу и снова тянут руки вверх.)</i> Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга! Несколько кругов вперёд, А потом наоборот. <i>(Вращение прямых рук вперёд и назад.)</i> Отдохнули мы чудесно, И пора нам сесть на место. <i>(Дети садятся.)</i></p>
--	---	--

**Картотека гимнастик в средней группе
 Апрель**

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p align="center">«Книжки»</p> <p>Много книжек есть на свете, <i>ладошки соединяют вместе</i> Читать их очень любят дети. <i>Раскрывают и закрывают</i> <i>«книжку».</i> Если книги мы прочтем, То узнаем обо всем: Про моря и океаны, <i>Поочередно соединяют одно</i> Удивительные страны. <i>пальцы,</i> Про животных прочитаем <i>мизинца.</i></p> <p align="center">«Транспорт»</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять – Буду транспорт я считать. <i>(Сжимают и разжимают пальчики.)</i> Автобус, лодка, и мопед, Мотоцикл, велосипед, Автомобиль и самолет, Корабль, поезд, вертолет. <i>(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)</i></p> <p align="center">«Дорожная грамота»</p> <p>Дорожных правил очень много</p>	<p>5. «Воздушный шар в грудной клетке» <i>(среднее, рёберное дыхание)</i> Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких. И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками и нижней части рёбер. <i>Повторить 6-10 раз.</i> Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.</p> <p>6. «Воздушный шар поднимается вверх» <i>(верхнее дыхание)</i> Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких. И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. <i>Повторить 4-8 раз.</i></p> <p>7. «Ветер» <i>(очистительное полное дыхание).</i> Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах. И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <i>Повторить 3-4 раза.</i> Примечание. Упражнение не только великолепно</p>	<p>1. «Белый мельник» Массаж лица для профилактики простудных заболеваний Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины Сел на облака. к вискам. Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам Белая мука. Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть крылья носа. Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами. 2. «Лиса» Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза Щурит хитрые глаза. Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на кото- Ищет, где бы пожить. рой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p><i>Там язык лежит, свернувшись. В зубы нижние уткнувшись, Горку нам изобразит.</i></p> <p>Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.</p> <p>Описание: 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>	<p>Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)</p>	<p>(Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко! (Прыжки на месте) Капуста! (для пальчиков) Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором) Мы капусту мнём-мнём, («мнут капусту») Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят») Мы капусту жмём-жмём. (сгибание и разгибание кистей рук)</p>
---	---	--

**Картотека гимнастик в средней группе
Май**

Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Игровой самомассаж
<p>«Цветы» <i>(Выполнять движения в соответствии с содержанием стихотворения.)</i> Наши алые цветки Раскрывают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхнет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, Головками качают.</p> <p>«Насекомые» Прилетела к нам вчера Взмахи перекрещенных кистями рук. Полосатая пчела. А за нею шмель – шмелек На каждое название насекомого соединяют пальцы, начиная с мизинца. И веселый мотылек, Жук – жучок и стрекоза, Как фонарики, глаза. «Колечки» - указательные и большие пальцы соединены. Пожужжали, полетали, Взмахи перекрещенными кистями рук. От усталости упали. Тихо кладут руки на стол.</p> <p>«Что такое лето?» Что такое лето? поднимают плечи. Это много света, Это поле, это лес, упражнение «Дерева». Это тысячи чудес, Хлопают.</p>	<p>1. «Подыши одной ноздрей». Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но меньшей дозировкой.</p> <p>2. «Ёжик». Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.</p> <p>3. «Губы «трубкой».</p> <ol style="list-style-type: none">1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз. <p>4. «Ушки». Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.</p> <p>5. «Пускаем мыльные пузыри».</p> <ol style="list-style-type: none">1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцу носоглотки.2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.	<p>1.«Дедушка Егор» Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки. Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню. Приехали! Присесть 2.«Бабочка» Упражнение для подвижности голеностопного сустава</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

<p>Это в небе облака, <i>Поднимают руки вверх, рисуем круги.</i> Это быстрая река, <i>Соединяют ладони вместе, делают ими «змейку».</i> Это яркие цветы, <i>Кисти рук ставят вертикально и соединяют.</i> <i>Округленные ладони с раздвинутыми пальцами отводят в стороны.</i> Это синь высоты, <i>Поднимают руки вверх.</i> Это в мире сто дорог <i>«Ходят» пальцами.</i> Для ребячьих ног. <i>Хлопают.</i></p>	<p><i>Повторить 3-5 раз.</i> 6. «Язык «трубкой». 1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. <i>Повторить 4-8 раз.</i></p>	<p>И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; 1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны; 2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.</p>
<p>Артикуляционная гимнастика</p>	<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Физкультминутки</p>
<p><u>33.«Ветерок дует с горки»</u> <i>С горки дует ветерок, И несет он холодок.</i> <u>Цель:</u> научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно. <u>Описание:</u> Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным. <u>34.«Мостик построим – мостик разрушим»</u> <i>Ставлю я язык «дугой» И кладу – даю покой.</i> <u>Цель:</u> научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка. <u>Описание:</u> Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удержать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд. <u>35.«Чистим нижние зубы»</u> <u>(с внутренней стороны)</u> <i>Ходит «горка» влево – вправо, Чистит зубки очень браво.</i> <u>Цель:</u> научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка. <u>Описание:</u> Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. <u>36.«Катушка»</u> <i>Широко раскрою рот, «Горку» выведу вперед.</i></p>	<p>«Самолет» Гимнастика для глаз Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем С ним собрался я в полет. за «пролетающим» самолетом Отвести Правое крыло отвел, посмотрел. Взглядом руки попеременно и проследить Левое крыло отвел, поглядел. Делать Я мотор завожу грудью вращательные движения перед И внимательно гляжу. Встать на Поднимаюсь ввысь, лечу, носочки и легко бежать по кругу Возвращаться не хочу. « Наши глазки » Гимнастика для глаз (по методике йогов). - Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью; - Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью; - Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд</p>	<p>Зарядка Наклонилась сперва Книзу наша голова (наклон вперед) Вправо-влево мы с тобой Покачаем головой. (наклоны в стороны) Ручки за голову, вместе Начинаем бег на месте. (имитация бега) Уберём и я, и вы Руки из-за головы. Ведь зарядку каждый день. Делать мне совсем не лень. Руки в стороны, в кулачок, Разжимаем и на бочок. Левую вверх! Правую вверх! В стороны, накрест, В стороны, вниз. Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак) Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг) Я спортсменом стать хочу, На скакалке я скачу, Подойду к велосипеду. И быстрее всех поеду. Я нагнусь-нагнусь-нагнусь, Я до пола дотянусь, Пола я легко коснусь Осторожно распрямлюсь. Ручки вверх я подниму. Где там небо – не пойму! Я зажмурюсь и руками Поиграю с облаками. Я присяду, спинка прямо. Пусть меня похвалит мама! Мы топая ногами, Топ-топ-топ! Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп! Качаем головой,</p>

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Присоединиться к рассылке для воспитателей: https://vk.com/donut/club_sunduk_ru

*И, назад отодвигая,
Я ее не разрушаю.*

Цель: развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

Описание: Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;

- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстро;

- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.