

**Содержание**

1. Физминутка.

2. Пальчиковая гимнастика.

3. Артикуляционная гимнастика.

4. Зрительная гимнастика.

5. Сюжетная дыхательная гимнастика.

6. Психогимнастика.

7. Речевое развитие: стихи, загадки, считалки.

**физминутка**

**«Речка»**

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

Вот теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасс.

Одной, другой – это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

*(Выполняем движения по тесту)*

**«Заниматься нам пора! »**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз – туда, два – сюда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли,

Раз – два, раз – два,

Заниматься нам пора!

*(Выполняем движения по тесту)*

**пальчиковая гимнастика**

**«Домик»**

Тук, тук молотком,

Строим, строим новый дом.

Этот дом – для Маши,

Этот дом – для Саши,

Этот дом – для Даши,

Этот – для Наташи.

Этот дом – для Ксюши,

Этот – для Андрюши.

Все соседи,

Все друзья.

Жить без дружбы им нельзя.

*(Имитация движений по тексту)*

**артикуляционная гимнастика**

**«Большие пуговицы и маленькие пуговки»**

Максимально округлить губы *(большая пуговица),* вытянуть губы узкой «трубочкой» *(маленькая пуговка).*

**«Укололи пальчик»**

Подуть на больное место *(продолжительный выдох через рот)*, произнести на одном выдохе слоги: «Ой-ой-ой-ой!», а затем предложения: «Ой, ой, ой, болит пальчик мой!», «Уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!».

**«Жуем твердую морковь»**

Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.

**«Кувшины с узким и широким горлышком»**

Вытягивать губы то узкой, то широкой «трубочкой».

**«Самовар»**Надувать обе щеки одновременно

**зрительная гимнастика**

**«Глазки вправо, глазки влево»**

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.

Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились
На места отправились.

*(Имитация движений по тексту)*

**сюжетная дыхательная гимнастика**

**«Ветер» (очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** *учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.*

Исходное положение – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух нескольки­ми отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

***Примечание.*** Упражнение не только великолепно очищает, вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**«Радуга, обними меня»**

**Цель:** *учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.*

Исходное положение – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни­мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

**психогимнастика**

**«Я – человек»** *(выражение эмоционального и психофизического состояния человека)*

Передайте мимикой свое настроение, состояние, намерение и свое отношение к другому человеку:

*приятно – неприятно*

*доволен – недоволен*

*счастлив – несчастен*

*смел – труслив*

*спокоен – озабочен*

*сердит*  –  *добр*

*весел*  – *печален*

*уверен*  –  *робок*

*болен*  –  *здоров*

*измучен*  –  *бодр*

*послушен*  –  *непослушен*

Покажите, каким разным может быть взгляд человека. *(Насмешливый, печальный, добрый, злой, хитрый, обиженный).*

**ЛОГОРИТМИЧЕСКое УПРАЖНЕНие**

**«Не лужайке»**

На зеленой на лужайке

Заиграла балалайка.

*(Дети становятся лицом в круг и изображают игру на балалайке)*

Заиграла дудочка,

Дудочка-погудочка.

(*Изображают игру на дудочке)*

В сарафане красненьком

Заплясала Настенька.

*(Пляшут)*

*А. Прокофьев*

**РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ**

**СТИХОТВОРЕНИЯ**

Давайте, друзья, в любую погоду

Будем беречь родную ПРИРОДУ!

И от любви заботливой нашей.

Станет земля и богаче, и краше!

Помните, взрослые, помните, дети!

Помните - что, красота на планете,

Будет зависеть только от нас.

Не забывайте об этом сейчас.

Планету живую сберечь для народа.

И пусть восхваляет гимн жизни природа!

Чтоб цветы в лесу цвели,

Всю весну и лето

Мы не будем собирать

Их больших букетов.

Если птенчик из гнезда

Выпорхнул до срока,

Мы поможем, не беда,

Не трещи, сорока.

Хоть и вредный мухомор,

Мы его не тронем.

Вдруг понадобиться он

Жителю лесному.

Хрупкий домик муравья

Надо тоже охранять.

Обязательно он должен

За заборчиком стоять.

Зайчика и ежика -

Жителей лесных

Лучше вы не трогайте!

Охраняйте их!

**О загрязнении**

Есть в природе равновесие,

Нарушать его нельзя.

В жизни это очень важно

Для тебя и для меня.

Что бы было равновесие

Надо с вами, нам, друзья

Не выбрасывать отходы

И не загрязнять моря.

Меньше ездить на машинах

И пускать из фабрик дым,

Чтоб не летали в атмосфере

И не делали там дыр.

Меньше фантиков, бумажек

Ты на улицу бросай!

Тренируй в себе, ты, ловкость:

Точно в урну попадай.

А когда захочешь кинуть

Ты бумажку не в корзину,

Ты подумай о природе-

Нам ещё здесь жить как вроде!

**Глобус**

Я обнял глобус – шар земной.

Один над сушей и водой.

В руках моих материки

Мне тихо шепчут: «Береги».

В зеленой краске лес и дол.

Мне говорят: «Будь с нами добр».

Не растопчи ты нас, не жги,

Зимой и летом береги».

Журчит глубокая река,

Свои лаская берега,

И слышу голос я реки:

«Ты береги нас, береги».

И птиц, и рыб я слышу всех:

«Тебя мы просим, человек.

Ты обещай нам и не лги.

Как старший брат нас береги».

Я обнял глобус – шар земной,

И что-то сделалось со мной.

И вдруг шепнул я:

«Не солгу. Тебя, родной мой, сберегу»

**ЗАГАДКИ**

Они украшают луга и леса

И это не только природы краса –

В них пчёлы находят целительный дар

И бабочки пьют их них сладкий нектар.

*(Цветы)*

Они – лесные санитары.

Так прозвали люди их недаром.

Чтобы лес был красив и здоров,

Без личинок вредных и жуков,

Они на страже день и ночь

Гонят разных короедов прочь!

*(Муравьи)*

Без взрослых с ним развлекаться опасно,

Закончиться может забава ужасно.

В лесу очень сухо бывает порой

И он обернётся серьёзной бедой.

*(Костер)*

Можем мы в траве их встретить,

Ведь жильцов там миллион!

Ты их увидишь на пути –

Не обижай, а отойди!

Без них весь лес, друг мой,

И одинокий, и пустой.

*(Насекомые)*

Она богаче всех на свете,
По ней бегут, несутся дети.
А по весне стоит вся в цвете,
И так красива на рассвете.
И кормит всех людей на свете. *(Земля-Кормилица)*