

Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста (2 половина года)

ЯНВАРЬ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Дикие животные наших лесов	10-14.01	<p><b>Дикие животные</b>                      Встанем, надо отдохнуть,                      Наши пальчики встряхнуть.                      Поднимайтесь, ручки, вверх,                      Шевелитесь, пальчики, –                      Так шевелят ушками                      Серенькие зайчики.                      Крадемся тихо на носочках,                      Как лисы бродят по лесочку.                      Волк озирается кругом,                      И мы головки повернем.                      Теперь садимся тише, тише –                      Притихнем, словно в норках                      мыши</p>	<p><b>1.На водопой</b>                      Жарким днем лесной тропой («шагают» по столу).                      Звери шли на водопой.                      За мамой лосихой топал лосенок, (На каждую строчку разгибают по одному пальчику, начиная с мизинца).                      За мамой лисицей крался лисенок,                      За мамой ежихой катился ежонок,                      За мамой медведицей шел медвежонок,                      За мамой белкой скакали бельчата,                      За мамой зайчихой косые зайчата, (Делают «ушки»)                      Волчиха вела за собою волчат, («шагают» по столу)                      Все мамы и дети напиться хотят.</p> <p><b>2.Дикие животные.</b>                      На лужок пришли зайчата,                      (Одновременное сгибание пальцев в кулак, при перечислении животных считать пальцы на обеих руках поочередно.)                      Медвежата, барсучата,                      Лягушата и енот.                      На зелёный, на лужок,                      Приходи и ты, дружок.</p>	<p>1.«Пощёлкать зубами»: как это делает злой волк.                      2.«Зайка»: покусать верхними резцами нижнюю губу.                      3. <b>Потешки:</b>                      «Заяц грызёт кочерыжку»: <i>покусывать язык, постепенно вытягивая его в рот:</i>                      - Заяц, заяц, чем ты занят?                      - Кочерыжку разгрызаю.                      - А чему ты, заяц, рад?                      - Рад, что зубы не болят!</p> <p>«Заяц и морковь»                      Заячишка-трусишка (<i>челюсть нижняя назад – верхнюю губу поднять</i>)                      По болоту бежал, (<i>челюсть нижняя назад – губу опустить</i>)                      в огород забежал, (<i>просто закрытый рот</i>)                      Нашёл морковку, грызёт её ловко.                      (<i>покусывать язык, постепенно вытягивая его в рот</i>)</p>	<p>Дыхательные упражнения.                      1.«Лиса идёт по следу»: <i>короткие вдохи носом в ритм:</i>                      Лисонька-лиса след зайца взяла.                      Носиком повела,                      по следу пошла:                      Прислушивается,                      принимает.                      2.«Согреем лапки»: <i>подуть на руки, выдыхая ртом тёплый воздух.</i>                      Зайке холодно в лесочке:                      Греет лапки под кусточком.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Животные холодных и жарких стран	17-21.01	<p><b>Слон.</b>  В зоопарке ходит слон,  Уши, хобот, серый он.  <i>(наклоны головы в стороны)</i>  Головой своей кивает,  <i>(наклоны головы вперед)</i>  Будто в гости приглашает.  <i>(голову прямо)</i>  Раз, два, три — вперёд  наклон,  Раз, два, три — теперь назад.  <i>(наклоны вперед, назад)</i>  Головой качает слон —  Он зарядку делать рад.  <i>(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)</i>  Хоть зарядка коротка,  Отдохнули мы слегка.  <i>(дети садятся)</i></p>	<p><b>Тюлени.</b>  Тёпы-тяпы, тёпы-тяпы,  <i>(ладошками с плотно сомкнутыми пальчиками похлопывают по коленям или по столу руки при этом неподвижны).</i>  Это ласты, а не лапы.  У тюленей ласты эти  Носят мамы, папы, дети.  <b>В жарких странах.</b>  Если в жаркую страну  Я случайно попаду,  <i>(сжимать – разжимать пальцы в кулаки.)</i>  То увижу там шакала,  <i>(соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам).</i>  Кенгуру, гиппопотама,  <i>(разогнуть большой и указательный пальцы правой руки).</i>  Обезьяну, тигра, льва <i>(разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки).</i>  Крокодила и слона <i>(разогнуть большой и указательный пальцы левой руки).</i>  Хорошо живется им <i>(разогнуть средний, безымянный пальцы и мизинец левой руки)-</i>  Не бывает снежных зим. <i>(хлопнуть в ладоши, развести руки в стороны).</i></p>	<p><b>Обезьянка.</b>  <i>Рот открыт, губы в улыбке.</i>  <i>«Широкий» язык вставить между верхней губой и зубами, затем между нижней губой и зубами.</i></p> <p><b>Сигнал опасности у обезьянок.</b>  <i>Щелкать языком, изменяя форму рта. Издавать высокие и низкие звуки — щелчки, обращая внимание на изменения высоты звука.</i></p>	<p><b>Бегемот в воде</b> -  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько может. Затем плавный выдох через нос. Упражнение выполняется бесшумно и плавно.  Повторить 5-10 раз.  <b>Слон пьет воду</b>  1-вытянуть губы трубочкой и сделать глубокий вдох, втягивая воздух в себя;  2-выдох. Повторить 3-4 раза.  <b>Тюлень</b>  широко открыть рот, язык опустить на дно ротовой полости.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Обитатели подводного мира	24-28.01	<p><b>Осьминог.</b>  Ветер дует, задувает, (<i>руки подняты вверх, раскачивают из стороны в сторону</i>)  Волны в стороны качает.  Осьминог на дне сидит (<i>топают ногами, руки на поясе</i>)  И ногами шевелит.  Чайка над водой летает (<i>имитируют движение крыльев</i>)  И за рыбками ныряет (<i>приседание</i>)  Осьминог на дне сидит (<i>топают ногами</i>)  И ногами шевелит.  Под водой на глубине (<i>движение «плавают брасом»</i>)  Крокодил плывет в воде.  Осьминог на дне сидит (<i>топают ногами</i>)  И ногами шевелит.</p>	<p><b>Подводный мир</b>  Посмотри скорей вокруг! (<i>делают ладошку у лба «козырьком»</i>)  Что ты видишь, милый друг?  (<i>приставляют пальцы колечками у глаз</i>)  Здесь прозрачная вода (<i>разводят ладони в стороны</i>)  Плывёт морской конёк сюда.  (<i>волнообразные движения ладонями вперёд</i>)  Вот медуза, вот кальмар (<i>опущенные вниз ладони обеих рук в форме шапочки</i>)  А вот это – рыба шар. (<i>соединить пальцы обеих рук в форме шара</i>)  А вот, расправив восемь ног,  (<i>показывают тыльную сторону обеих ладоней и перемещают их вверх, выполняя колебательные движения пальцами рук</i>)  Гостей встречает осьминог.</p>	<p><b>Акула</b>  показать зубы, оскалиться.  <b>Рыбка</b>  вытянуть сомкнутые губы вперед.  Продержать 10 секунд.  <b>Рыбки разговаривают</b>  дети смотрят друг на друга и пытаются «разговаривать», как рыбки: сомкнутые и вытянутые вперед губы дети размыкают и смыкают.</p>	<p><b>Буря в море.</b>  Воздух набирать носом, щек не надувать. На одном выдохе дуть на «море». Отметить, у кого буря продлится дольше.  <b>Звуковая волна.</b>  Дети проговаривают звук П – П – П – П – П то повышая, то понижая голос.</p>

Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста.

ФЕВРАЛЬ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Мебель и бытовые приборы	31.01-04.02	<p>На кровати можно спать, <b>(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)</b>            Стулья, стол – переставлять. <b>(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)</b>            В шкаф я книги буду ставить, <b>(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)</b>            Кресла буду застилать. <b>(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)</b>            С полки буду пыль стирать, <b>(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)</b>            Тумбу – в чистоте держать. <b>(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)</b>            И скажу вам без прикрас, <b>(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)</b>            Эта мебель – просто класс! <b>(большие пальцы вверх)</b></p>	<p>Мебель я начну считать <b>(показывают ладошки обеих рук)</b>.            Кресло, стол, диван, кровать, <b>(пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки)</b>.            Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет.            Много мебели назвали, <b>(разжимают кулачки и показывают ладошки)</b>.            Десять пальчиков зажали! <b>(сжимают кулачки и поднимают их вверх)</b>.</p>	<p><b>Высокий шкаф</b>            высунуть язычок вверх и стараться им дотянуться до носа. Удерживать язычок в таком положении на счет до 5.  <b>Диван</b>            приоткрыть рот, кончиком широкого язычка упираться в нижние зубы. Верхними зубами слегка прижать язычок. Удерживать в таком положении на счет до 5.</p>	<p><b>Приколачиваем дверку к шкафу</b>            Произносить на одном выдохе: «Т-т-т-т-т, д-д-д-д-д. Та-та-та-та-да, ты-ты-ты-ды, тук-тук-тук».</p>



Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста.

ФЕВРАЛЬ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
День Защитника Отечества	14-18.02	<p><b><u>Стойкий оловянный солдатик</u></b>                      Наклонитесь все вперед,                      А потом наоборот.                      Влево, вправо наклонитесь,                      Наклоняйтесь, не ленитесь!                      На одной ноге постой-ка,                      Будто ты солдатик стойкий.                      Руки ты прижми к груди,                      Да смотри, не упади!                      Руки вверх, руки в бок,                      И на месте- скок, скок, скок!                      Носом вдох, а выдох ртом.                      Дышим глубже, а потом...                      Марш на место не спеша.</p>	<p><b><u>Пограничник</u></b>                      Пограничником я буду, <i>(сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках).</i>                      Чтоб границы защищать,  <i>(соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших).</i>                      И страна могла спокойно.  <i>(разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев).</i>                      Крепким сном ночами спать.  <i>(соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим).</i></p>	<p><b><u>Танк</u></b>                      многократно побарабанить кончиком языка по верхней десне с произнесением звука {т}:т-т-т...  <b><u>Пулеметчики</u></b>                      улыбнуться, слегка приоткрыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами: Д-Д-Д-Д-Д.                      Сначала медленно, постепенно убаюкивая темп.</p>	<p><b><u>Ветер дует на парашюты</u></b>                      Воздушный десант- это сбрасывание с самолета солдат на парашютах. Если погода безветренная, парашютисты приземляются в нужное место без труда. Если же дует ветер, он уносит парашюты от места, где должен приземлиться десант.  <i>(Чашечка-язычок прижат к верхним боковым зубам, между кончиком языка и передними верхними зубами щель, вот в нее-то и дует «ветер». Повторить 4 раза).</i></p>

Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста.

ФЕВРАЛЬ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	Артикуляционная ГИМНАСТИКА	Дыхательная ГИМНАСТИКА
Народная игрушка	21-25.02	<p><b>Пирамидка</b>            Вот большая пирамидка  <i>(потянуться вверх)</i>            И веселый мячик звонкий  <i>(прыжки на месте)</i>            Мягкий мишка косолапый  <i>(шаги на месте, на внешней стороне стопы)</i>            Все живут в большой коробке  <i>(показать большой квадрат)</i>            Но когда ложусь я спать  <i>(руки под щеку, закрыть глаза)</i>            Начинают все играть  <i>(изобразить любое движение)</i></p>	<p><b>Есть игрушки у меня.</b>            Есть игрушки у меня:  <i>(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)</i>            Паровоз и два коня,  <i>(загибают пальчики на обеих руках)</i>            Серебристый самолёт,            Три ракеты, вездеход,            Самосвал, подъёмный кран            – Настоящий великан.            Сколько вместе? Как узнать?  <i>(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)</i>            Помогите сосчитать!</p>	<p><b>Лошадка</b>            Улыбнуться, открыть рот.            Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.</p> <p><b>Грибок</b>            Улыбнуться, открыть рот.            Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке.</p>	<p><b>Дышим носом с куклой Татой</b>  <i>(педагог произносит текст, дети дышат: вдох носом, выдох носом)</i>            Дышим носом с куклой Татой:            Вдох – выдох, вдох – выдох.            Вместе нам учиться надо:            Носом – вдох, носом – выдох.</p>

Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста.

МАРТ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Международный женский день	28.02-04.03	<p>Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем. Мы белье теперь стираем, Полощем, отжимаем. Подметаем все кругом И бегом за молоком. Маму вечером встречаем, Двери настежь открываем, Маму крепко обнимаем. (Подражательные движения по тексту.)</p>	<p><b><u>Наши мамы.</u></b> Много мам на белом свете, (Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи) Всех их очень любят дети! Журналист и инженер, (Поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке). Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель – Мамы разные нужны, (Сжимают обе ладони в «замочек») Мамы разные важны! (Разводят руки, поднимают ладонями вверх)</p>	<p><b><u>Мама испекла блинчики.</u></b> Положить «широкий» язык на нижнюю губу так, чтобы он краями касался углов рта. Удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии (под счет до «пяти—десяти»).</p>	<p>«Водичка, водичка умой мое личико». Вдох, на выдохе дети произносят звук «С». Повтор. 3 раза.</p>



ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Семья. Семейные ценности.	07-11.03	<p><b><u>Моя семья.</u></b>  Раз, два, три, четыре  <i>(хлопаем в ладоши)</i>  Кто живёт у нас в квартире?  <i>(шагаем на месте)</i>  Раз, два, три, четыре, пять  <i>(прыжки на месте)</i>  Всех могу пересчитать  <i>(шагаем на месте)</i>  Папа, мама, брат, сестра  <i>(хлопаем в ладоши)</i>  Кошка Мурка, два котёнка  <i>(наклоны туловища вправо, влево)</i>  Мой сверчок, щегол и я -  <i>(повороты туловища вправо, влево)</i>  Вот и вся моя семья.  <i>(хлопаем в ладоши)</i></p>	<p><b><u>Дружная семья</u></b>  Этот пальчик – дедушка,  <i>(загибаем поочередно пальцы, начиная с большого)</i>  Этот пальчик – бабушка,  Этот пальчик – папочка,  Этот пальчик – мамочка,  А вот этот пальчик – я,  Вместе – дружная семья!  <i>(хлопаем в ладоши)</i></p>	<p><b><u>Мама испекла пирожки с разной начинкой.</u></b> Рот открыт, губы в улыбке. Положить «широкий» язык на нижнюю губу. Поднять и свернуть в трубочку язык — «пирожок с капустой». Поднять кончик языка за верхние зубы— «пирожок с брусникой».</p>	<p>«Водичка, водичка умой мое личико». Вдох, на выдохе дети произносят звук «С». Повтор. 3 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
<u>Посуда и столовые приборы</u>	14-18.03	<p>Вот большой стеклянный чайник.  <i>(дети надули животик)</i>  Очень важный, как начальник.  <i>(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)</i>  Вот фарфоровые чашки,  <i>(присели, одну руку поставили на пояс)</i>  Очень крупные, бедняжки.  Вот фарфоровые блюдца,  <i>(кружатся, «рисуют» руками круг)</i>  Только стукни — разобьются.  Вот серебряные ложки,  <i>(потянулись, сомкнули руки над головой)</i>  Голова на тонкой ножке.  Вот пластмассовый поднос.  <i>(легли, вытянулись)</i>  Он посуду нам принес.</p>	<p><b><u>Посуда.</u></b>  Девочка Иринка порядок наводила. <i>(Поочередно соединяют большой палец с остальными).</i>  Девочка Иринка кукле говорила:  «Салфетки должны быть в салфетнице,  Масло должно быть в маслёнке,  Хлебушек должен быть в хлебнице,  А соль? Ну, конечно, в солонке!</p> <p><b><u>Посуда (2)</u></b>  Мы в новом магазине посуду покупали: <i>(Руки на столе ладонями вниз; разводите пальцы в стороны и соединять).</i>  Тарелки, блюдца, чашки.  <i>(Поднимать поочередно пальцы правой руки, а затем левой руки)</i>  На полках выбирали.  Красивую кастрюлю,  молочник и солонку,  Набор ножей и вилок,  Шумовку и масленку. .</p>	<p>«Подготовим чашечки для чая, кофе, сока». Чья «чашечка» глубже? Язык «чашечкой» снаружи и внутри рта.  «Чашка и блюдце на столе».  Чередовать позиции: язык «чашечкой» и язык «на доньшке».  «Острый ножик и глубокий ковшик».  Чередовать артикуляционные позиции: «острый» язык и язык «чашечкой».</p>	<p>Мимические упражнения <i>(дети показывают друг другу)</i>  <i>Выразить мимикой свое огорчение – разбила чашку.</i>  <i>Радость – купили новую посуду.</i>  <i>Неудовольствие – много грязной посуды, которая была у бабушки Федоры в сказке К. Чуковского.</i></p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Продукты питания. Хлеб.	21-25.03	<p>В магазин мы все ходили и продукты там купили: (идут по кругу) Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, (взмах руками влево, вправо) Все к обеду припасли, (прямо, широко разводят руки) Чуть до дома донесли. (приседают)</p>	<p>«Салат». Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой). Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад). Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками). И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая). Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперед). Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)</p>	<p>«Блинчик». Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий язычок на нижнюю губу. Подержать в таком положении на счет до 5-6. «Рожок». Рот открыт, губы в улыбке. Положить «широкий» язык на нижнюю губу. Поднять и свернуть язык в «трубочку».</p>	<p>«Каша кипит». И. п.: сидя на стуле, одна рука – на животе, другая – на спине. Втягиваем живот и набираем воздух в легкие, опускаем грудь и выдыхаем воздух, произнося звук «ф-ф-ф-ф».</p>

ТЕ М А	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННА Я ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Весна. Изменения в природе	28.03-1.04	<p><b>«Веснянка»</b>  <i>(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)</i>  Солнышко, солнышко  <i>(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)</i>  Золотое донышко! <i>(2 раза прыжки на двух ногах)</i>  Гори, гори ясно, Чтобы не погасло! <i>(Бег на месте)</i>  Побежал в саду ручей, <i>(Взмахи руками, как крыльями)</i>  Прилетело сто грачей, <i>(медленно приседаем)</i>  И сугробы тают, тают, <i>(Ладочки разводим в стороны в форме цветка)</i>  И цветочки вырастают!</p> <p><b>«Про весну»</b>  Солнце засветило, <i>(руки через середину поднять)</i>  Сугробы растопило <i>(руки через середину опустить)</i>  Теплую погоду принесла весна <i>(руки в сторону)</i>  Грачи к нам прилетают, <i>(махи руками)</i>  И еж с медведем знают: <i>(руки прижать к груди, голову опустить, руки поднять вверх, чуть в стороны, указательный палец приставить ко лбу)</i>  Пора им просыпаться, <i>(подтянуться, посмотреть по сторонам)</i>  Весною любоваться!</p>	<p>Снова солнце в небе улыбается,  <i>(Накладываем ладонь левой руки на тыльную сторону правой руки, пальцы растопыриваем)</i>  Снег растаял, ручейки звенят.  <i>(Разводим руки в стороны, рисуем волну)</i> И подснежник первый распускается,  <i>(Соединяем кисти рук «бутончик», пальцы разводим в стороны)</i> С юга птицы с песнями летят. <i>(Машем ручками, изображаем крылья птиц)</i></p>	<p><b>«После зимней спячки».</b>  Медведь проснулся после зимней спячки.  Открывать рот с глухим вдохом.  <i>(Имитация зевания.)</i>  На реке трескается лед, плывут льдины.  <i>(Двигать нижней челюстью вправо-влево.)</i></p>	<p><b>«Капель стучит по крыше»</b>  1-плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладонке;  2- на выдохе произносить: «Тдд-тдд! Тдд-тдд!»  Повторить 3-4 раза.</p>

Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста.

АПРЕЛЬ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Перелетные птицы	04-08.04	<p><b>Лебеди</b>                      Лебеди летят, крыльями машут,                      Прогнулись над водой,                      Качают головой.                      Прямо и гордо умеют держаться                      Очень бесшумно на воду садятся.</p>	<p><b>С юга птицы прилетели!</b>                      С юга птицы прилетели!                      Прилетел к нам скворушка -                      Серенькое перышко.  <i>(Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки)</i>                      Жаворонок, соловей                      торопились:кто скорей.                      Цапля, лебедь, утка, стриж,                      Аист, ласточка и чиж.  <i>(Снова, скрестив большие пальцы, помахать ладошками)</i>                      Все вернулись, прилетели,                      Песни звонкие запели!  <i>(Указательным и большим пальцами сделать «клюв» — «птицы поют»)</i></p>	<p><b>Голодные птенчики.</b>                      Максимально широко открывать рот (язык лежит на дне ротовой полости, кончик упирается в нижние зубы) произносить слоги: «Ам-ам-ам-ам».</p> <p><b>Птенчики глотают пищу.</b> Сглатывание слюны.</p>	<p>«Лебеди».                      И.П.: Руки <i>(как крылья в стороны)</i> на уровне плеч.                      Вдох носом – «крылья вверх»                      Выдох носом – «крылья вниз».                      Повторить четное количество раз.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
<b>День Космонавтики</b>	11-15.04	<p><b><u>Ракета.</u></b>  А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки приподнимись,  А потом руки вниз.  Раз, два,  <i>(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)</i>  Три, четыре –  <i>(Основная стойка)</i>  Вот летит ракета ввысь!</p>	<p><b><u>Мы космический отряд.</u></b>  <i>(Пальцы одной руки сжаты в кулак. Дети разжимают и сжимают пальцы)</i></p> <p>Мы космический отряд,  Очень дружных пять ребят.</p> <p><i>(Дети разгибают по очереди пальцы, сжатые в кулак, начиная с большого. Говоря про пятый палец, придерживают его другой рукой)</i></p> <p>1 – Гагарин,  2 – Титов,  3 – Леонов,  4 – Комаров,  5-ый женщина, а не мужчина -  Терешкова Валентина!</p> <p><i>(Дети соединяют ладони перед собой и поднимают их вверх, вытягивая руки)</i></p> <p>В космический корабль сели,  Да и в космос полетели.</p>	<p><b><u>Проверяем двигатель</u></b>  –рот открыт, язычок стучит за верхними зубами, произносить звук похожий на Д-Д-Д-Д.  Нижняя челюсть неподвижна.  Ор-ор-ор – завели мотор!</p>	<p><b><u>Покорители космоса.</u></b>  «Полёт на Луну» - на выдохе звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, медленно опустить.</p> <p>«Полёт на Солнце» - на выдохе звук «о» громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.</p> <p>«Полёт к инопланетянам» - на выдохе звук «и» нарастает по высоте и громкости.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Транспорт. ПДД	18-22.04	<p><b>Самолет</b>  Руки ставим все вразлет:  Появился самолет.  Мах крылом туда-сюда,  Делай «раз» и делай «два».  Раз – два! Раз – два!  Руки в стороны держите,  Друг на друга посмотрите,  Раз – два! Раз – два!  Опустили руки вниз,  И на место все садись.</p>	<p><b>Транспорт.</b>  Будем пальчики сгибать –  <i>(Загибаем пальцы начиная с мизинца)</i>  Будем транспорт называть:  Автомобиль и вертолёт,  Трамвай, метро и самолёт.  Все пальцы мы в кулак зажали,  Все виды транспорта назвали.  <i>(«Встряхиваем» ладонями)</i></p> <p><b>Машины.</b>  Все машины по порядку  Подъезжают на заправку:  (Обеими руками «крутят руль» перед собой).  Бензовоз, мусоровоз,  С молоком молоковоз,  С хлебом свежим хлебовоз.  И тяжелый лесовоз.  (Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки).</p>	<p><b>Путь через дорогу</b>  улыбнуться, открыть рот, тянуться язычком то к левому углу рта, то к правому (6-8 раз).</p> <p>После этого увидел язычок светофор, у которого сверху вниз разные огни горят, стал язычок на них смотреть: красный желтый зеленый.</p> <p><b>Светофор</b>  улыбнуться, открыть рот, поднять язык к носу, затем опустить к подбородку (4-5 раз).</p> <p>Дождлся язычок зеленый сигнал светофора и перешел улицу, пришел в парк гулять и стал играть в мяч.</p>	<p><b>Регулировщик.</b>  Верный путь он нам покажет,  Повороты все укажет.</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч.  1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос),  2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «др-р-р»)  Повторить 8 раз.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Скоро в школу	25-29.04	<p>Я шагаю в первый класс – (ходьба на месте) Это раз. Зелена вокруг трава – (руки согнуты в локтях, поочерёдно разводить руки от себя в стороны) Это два. Ты на форму посмотри – (провести тыльной стороны ладони от плеча вниз) Это три. А четыре – всё в порядке. (движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх) Пять – не забыл ничего взять. (постучать по бокам руками) Шесть – ручки и тетради есть. (сгибать правой рукой пальцы левой руки) Семь – я школьник совсем. (правой рукой прикасаемся к груди ладонью) Восемь – лень отбросим. (руки движутся от себя) Девять - в лучшее верить. (руки поднять вверх, глаза поднять вверх) Десять – сентябрь отличный месяц. (руки развести в стороны)</p>	<p>Скоро в школу мы пойдём (ходьба на месте) И портфель с собой возьмём (руки в верх, кончики пальцев соприкасаются) Книжки ручки карандаш (поочередно прикасаться к подушечкам большого, указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца). Мы в портфель положим наш (соединять и разъединять пальцы, соединить их в замок). Будем мы читать, писать (хлопают в ладоши) И учиться все на «пять» (показывают пять пальцев)</p>	<p><b>Язык-силач</b> -- улыбнуться, удерживать широкий кончик языка за нижними зубами, укреплять мышцы языка, напрягая и расслабляя их.</p> <p>Язычок у нас силач— В зубы упирается, Сильно напрягается, Горкой выгибается. Силачу пора на отдых. Чтобы смог он полежать, Мышцы будем расслаблять.</p>	<p><b>Школьный звонок.</b> Глубокий вдох и продолжительный выдох – ЫЫЫЫЫЫЫ. Повторить 3-4р.</p>



Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с ЗПР 6- 7 лет старшего возраста.

МАЙ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
День Победы	02-06.05	<p><b><u>Стойкий оловянный солдатик</u></b>  Наклонитесь все вперед,  А потом наоборот.  Влево, вправо  наклонитесь,  Наклоняйтесь, не  ленитесь!  На одной ноге постой-ка,  Будто ты солдатик  стойкий.  Руки ты прижми к груди,  Да смотри, не упади!  Руки вверх, руки в бок,  И на месте- скок, скок,  скок!  Носом вдох, а выдох ртом.  Дышим глубже, а потом...  Марш на место не спеша.</p>	<p><b><u>На параде.</u></b>  Как солдаты на параде,  (сжимаем, разжимаем кулачки).  Мы шагаем ряд за рядом,  Левой — раз, левой — раз,  (хлопки в ладоши).  Все захлопали в ладошки —  Дружно, веселей!  Застучали наши ножки  Громче и быстрее!</p>	<p><b><u>Язык-силач</u></b> --улыбнуться,  удерживать широкий кончик  языка за нижними зубами,  укреплять мышцы языка,  напрягая и расслабляя их.</p> <p>Язычок у нас силач—  В зубы упирается,  Сильно напрягается,  Горкой выгибается.  Силачу пора на отдых.  Чтобы смог он полежать,  Мышцы будем расслаблять..</p>	<p><b><u>Корабль подает гудок.</u></b></p> <p>Глубокий вдох и  продолжительный  выдох –  ЫЫЫЫЫЫ.  Повторить 3-4р</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Растения леса, луга, сада	09-13.05	<p>Спал цветок и вдруг проснулся, (<i>встать, руки на поясе</i>) Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, (<i>руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх</i>) Взвился вверх и полетел. (<i>бег</i>)</p>	<p>Наши алые цветы Распускают лепестки, (<i>Плавно разжимают кулаки</i>). Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. (<i>Машут перед собой руками</i>). Наши алые цветки Закрывают лепестки, (<i>Плавно сжимают руки в кулаки</i>). Тихо засыпают, (<i>Кладут руки под щеку</i>) Головой качают. (<i>Качают головой</i>).</p> <p><b><u>Цветок.</u></b> Вырос высокий цветок на поляне, (<i>Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить</i>). Утром весенним раскрыл лепестки. (<i>Развести пальцы рук</i>). Всем лепесткам красоту и питание (<i>Ритмично двигать пальцами вместе-врозь</i>). Дружно дают под землей корешки. (<i>Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести</i>).</p>	<p><b><u>Пролезаем через бурелом.</u></b></p> <p>Губы в улыбке. «Широкий» язык с силой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка. Следы от зубов на языке — это тропинки в лесу.</p> <p><b><u>Мелькает беличий хвостик.</u></b></p> <p>Рот открыт, губы в улыбке. Поворачивать сильно высунутый изо рта язык вправо и влево так, чтобы его кончик касался уголков рта. Челюсти и губы при этом неподвижны.</p>	<p><b><u>Вдыхаем запах леса</u></b></p> <p>1-руки поднять вверх (вдох); 2-руки опустить вниз (выдох). Повторить 2-3 раза.</p>

ТЕ М А	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Насекомые и паукообразные	16-20.05	<p><b>Бабочки</b> Мы шагаем друг за другом. Лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают, В поле бабочки летают. Раз, два, три, Сели на цветок – замри!</p>	<p><b>Насекомые</b> Раз, два, три, четыре, пять – (<i>Сжимать - разжимать пальцы в кулак</i>). Насекомых надо знать: (<i>Последовательно соединять пальцы обеих рук с большими</i>). Муха, бабочка, пчела, Муравей, комар, оса, Шмель, кузнечик и сверчок... (<i>Поочередно загибать пальцы рук, начиная с большого пальца правой руки</i>). И у каждого шесть ног! (<i>Поднять правую руку раскрытой ладонью вверх, а левую сжать в кулачок, подняв верх большой палец – показать шесть пальцев.</i>)</p> <p><b>Паучок.</b> Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. (<i>Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегают" по предплечью, а затем по плечу другой руки.</i>) Дождик с неба вдруг полил, Паучков на землю смыл. (<i>Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик). Хлопок ладонями по столу/коленям.</i>) Солнце стало пригревать, Паучок ползёт опять, (<i>Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)</i>) А за ним ползут все детки, (<i>Действия аналогичны первоначальному</i> Чтобы погулять на ветке. "Паучки" ползают на голове)</p>	<p>1.«Хоботок комарика»--сомкнутые губы вытянуть вперед. 2.«Шмель»--рот открыть. Язык в виде чашечки поднять вверх, боковые края прижать к коренным зубам. Передний край должен быть свободен. Посередине языка пустить воздушную струю, подключить голос, произнося с силой: «дзззз», «джжж». 3.«Комарик кусает»--узкий язык максимально выдвигать вперёд и убирать вглубь рта.</p>	<p>«Лови комара»--И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- на выдохе хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой; 2- на выдохе произносить: «3-з-з! 3-з-з!». Повторить 3-4 раза. «Муха в паутине»--И.п.: о.с. 1-пербирать «лапками» перед собой (вдох); 2-на выдохе произносить: «Ж-ж-ж!». Повторить 3-4 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Лето. Времена года	23-27.05	<p>Летней жаркою порой (<i>ходьба на месте</i>) Пойдем на речку мы с тобой! Будем плавать, загорать, (имитация плавания) Землянику собирать. (<i>имитация сбора ягод в ладонь</i>) Слушать, как поёт соловей, (<i>приставить ладонь к правому уху</i>) Как журчит прозрачный ручей, (<i>приставить ладонь к левому уху</i>) Наблюдать, как возле водицы (<i>присесть на корточки, соединить в горизонтальном положении</i>) Стрекоза резвится (два кулака, развести в разные стороны указательные и средние пальцы)</p>	<p><b><u>ЛЕТО</u></b> Вот за что люблю я лето? (Загибаются пальцы по одному на каждый счет) Раз - Лето солнышком согрето. Два – в лесу растёт трава. Три – ромашки – посмотри! А четыре – это лес, Полный сказок и чудес. Пять – купались мы опять. Шесть – пора грибов поесть. Семь – малины я поем. Восемь – сено мы покосим. Девять – бабушка идет, Землянику нам несёт. Десять – все вокруг в лис</p>	<p>Язычку так не терпелось увидеть море, что он выскочил из вагона и быстро побежал на пляж (улыбнуться, пощелкать языком).</p> <p>Переодевшись в купальник и поставив пляжный зонтик (<i>присосать язык к небу и удерживать под счет до 8</i>), Язычок растянулся на махровом полотенце под горячими лучами солнышка (<i>рот открыт, язык сильно вытянуть и коснуться подбородка</i>). Когда животик и спинка немного загорели, Язычок решил искупаться. Быстро разбежавшись, он нырнул в море (<i>три раза щелкнуть языком, затем слегка высунуть изо рта; повторить 5 раз</i>).</p>	<p><b><u>ХО-РО-ШО!</u></b> Лето, лето к нам пришло, стало сухо и тепло. По дорожке прямиком ходят ножки босиком.</p> <p><i>Глубокий вдох, руки в стороны, продолжительный выдох «ХО-РО-ШО!».</i></p>