

Здоровьесберегающие технологии к лексическим темам, для детей с старшего возраста.

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Как я провел лето	1 неделя сентября	<p>Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)</p> <p>Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)</p>	<p><u>Наши алые цветы</u> Распускают лепестки, (Плавно разжимают кулаки). Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. (Машут перед собой руками).</p> <p>Наши алые цветки Закрывают лепестки, (Плавно сжимают руки в кулаки).</p> <p>Тихо засыпают, (Кладут руки под щеку Головой качают. Качают головой).</p>	<p><u>Как язычок отдыхал на море.</u> Закончились рабочие деньки, и Язычок решил отдохнуть на море. Он взял надувную резиновую лодку (надуть щеки и удержать под счет до 5), пляжный зонтик (присосать язык к небу и удержать под счет до 8) и широкое махровое полотенце (высунуть широкий язык и удержать под счет до 10). Сел в сказочный вагон и отправился в путь. Быстро летел поезд по рельсам (произносить: «Чух-чух-чух. Ту-туу»).</p>	<p><u>ХО-РО-ШО!</u> Лето, лето к нам пришло, стало сухо и тепло. По дорожке прямиком ходят ножки босиком. Глубокий вдох, руки в стороны, продолжительный выдох «ХО-РО-ШО!».</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Мой детский сад. Группа.	2 неделя сентября	<p>Покидая детский сад Солнце скрылось за домами. («Солнышко» над головой.) Покидаем детский сад. (Шаги на месте.) Я рассказываю маме (Показывают на себя и воображаемую маму) Про себя и про ребят: (Показываю на себя, а потом на других ребят.) Как мы хором песни пели, (Далее движения по тексту.) Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.</p>	<p>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>Подуй на чёлку! Высунуть широкий кончик языка, поднять к верхней губе и подуть вверх. Воздух идет по середине языка, щёки не надуваются. Повторить 4-5 раз.</p>	<p>Надуй шарик Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «ишшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Человек. Части тела, внутренние органы	3 неделя сентября	<p><i>(На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.)</i></p> <p>Левой ножкой — прыг, прыг. Правой ножкой — прыг, прыг. Мы попрыгаем на двух: Ух, ух, ух, ух! Влево мы попрыгаем, Вправо мы попрыгаем. Мы вперед пойдём И назад отойдём!</p>	<p><u>Весёлый человечек.</u> Я – веселый человечек, Я гуляю и пою. Я – веселый человечек, Очень я играть люблю. <i>(Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.)</i> Разотру ладошки сильно, <i>(Растирают ладони).</i> Каждый пальчик покручу, Поздоровуюсь с ним сильно И вытягивать начну. <i>(Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги).</i> Руки я затем помою, <i>(Потирают ладони).</i> Пальчик к пальчику сложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. <i>(Складывают пальцы в замок).</i></p> <p><u>Дружные пальчики.</u> Эти пальчики щипают, <i>(Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки).</i> Эти пальчики гуляют, <i>(Указательный и средний "идут" по другой руке).</i> Эти - любят поболтать, <i>(Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша)).</i> Эти - тихо подремать, <i>(Безымянный и мизинец прижимаем к ладони).</i> А большой с мизинцем братцем Могут чисто умываться. <i>(Крутим большим пальцем вокруг мизинца).</i></p>	<p><u>Как язычок отдыхал на море.</u> Закончились рабочие деньки, и Язычок решил отдохнуть на море. Он взял надувную резиновую лодку <i>(надуть щеки и удержать под счет до 5)</i>, пляжный зонтик <i>(присосать язык к небу и удержать под счет до 8)</i> и широкое махровое полотенце <i>(высунуть широкий язык и удержать под счет до 10)</i>. Сел в сказочный вагон и отправился в путь. Быстро летел поезд по рельсам <i>(произносить: «Чух-чух-чух. Ту-туу»)</i>.</p>	<p><u>Вырасти большой</u> --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>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Игрушки: из чего сделаны	4 неделя сентября	<p>Пирамидка 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>Есть игрушки у меня. 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>Лошадка 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>Грибок 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>Дышим носом с куклой Татой <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>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Осень. Изменения в природе	5 неделя сентября	<p>Дождик осенний из туч моросит, (броски расслабленными кистями рук) Дерево, сбросив листочки, стоит (руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)) Ветер осенний ветви качает (плавно покачивают руками) Листья под деревом ветер гоняет. (присаживаются и «воршат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш...»)</p>	<p>Осень. Осень, осень, - трём ладошки друг о друга Приходи! – по очереди сжимаем кулачки Осень, осень, - трём ладошки друг о друга Погляди! – положить ладошки на щеки Листья желтые кружатся, - движение ладонями сверху вниз Тихо на землю ложатся. – поглаживаем коленки Солнце нас уже не греет, - по очереди сжимаем кулачки Ветер дует все сильнее, - разводим одновременно ручки в разные стороны К югу полетели птицы, - скрестить ручки и пошевелить пальчиками Дождик к нам в окно стучится. – стучим пальчиками по ладошкам Шапки, куртки надеваем – делаем вид И ботинки обуваем – постучать ногами Знаем месяцы: - похлопать ладошками по коленкам Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - кулак, ребро, ладонь</p>	<p>Наступила осень пора сбора грибов. Язычок, взяв большую корзину (упраж. «Чашечка»), отправился в лес. По дороге в лес увидел «Ручеек»--холодная струйка воздуха «стекает» посередине широкого языка, кончик которого упирается в основание нижних передних зубов; губы раздвинуты в улыбке. Язычок подставил ладошку и почувствовал, какая холодная вода в ручейке. (Дети подставляют ладошки под подбородок; взрослый проверяет правильность выполнения упражнения каждым ребенком: «А какая вода в твоём ручейке?») Язычок долго ходил по лесу и наконец вышел на поляну. Увидел на ней много-много грибов. Упражнение «Грибок»--широкий язык «присасывается» к небу, по форме он напоминает шляпку гриба, а подъязычная уздечка ножку гриба.</p>	<p>Дождик И.п.: о.с. 1 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловить капли» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Кап-кап-кап!»; 3 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловят капли» (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3—4 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	Артикуляционная ГИМНАСТИКА	Дыхательная ГИМНАСТИКА
Деревья. Грибы.	1 неделя октября	<p>Во дворе стоит сосна, К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. (стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)</p> <p>Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. (наклоны корпуса вперед-назад)</p> <p>Ветки гнутся взад-вперед, Ветер их качает, гнёт. (рывки руками перед грудью)</p> <p>Будем вместе приседать - Раз, два, три, четыре, пять. (приседания)</p> <p>Мы размялись от души И на место вновь спешим. (дети идут на места)</p>	<p>Иголки У сосны, пихты и ёлки (дети массируют пальчиками ладонь одной руки)</p> <p>Очень колкие иголки (дети массируют пальчиками ладонь другой руки)</p> <p>Но ещё сильнее, чем ельник, Вас уколет можжевельник! (встряхивают руки)</p>	<p>Пролезаем через бурелом. 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>«Вдыхаем запах леса» И.п.: о.с. 1-руки поднять вверх (вдох); 2-руки опустить вниз (выдох). Повторить 2-3 раза.</p>
		<p>Гриша шел-шел-шел, (шаги на месте) Белый гриб нашел. Раз — грибок, (наклоны вперед) Два — грибок. (наклоны вперед) Три - грибок, (наклоны вперед) Положил их в кузовок. (кладут грибы)</p>	<p>Грибы Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).</p> <p>Вылезли на кочке - мизинец Мелкие грибочки: - безымянный Грузди и горькушки, - средний Рыжики, волнушки. - указательный Даже маленький пенек - большой Удивленья скрыть не мог. - большой Выросли опята, - указательный Скользкие маслята, - средний Бледные поганки - безымянный Встали на полянке. - мизинец</p>	<p>Мелькает беличий хвостик. 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>	

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Ягоды лесные и садовые	2 неделя октября	<p>Один, два, три, четыре, пять Один, два, три, четыре, пять — <i>(топаем ногами),</i> Один, два, три, четыре, пять — <i>(хлопаем руками),</i> Один, два, три, четыре, пять — <i>(занимаемся опять).</i> А в лесу растёт черника А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. <i>(приседания)</i> Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. <i>(ходьба на месте)</i></p>	<p>Ягоды – это крыжовник, Клюква, черника, брусника, Малина, клубника, шиповник, Смородина и земляника. <i>(Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке.)</i> Запомнил ягоды я наконец. Что это значит? <i>(Приподнимают плечи, удивляются.)</i> Я – молодец! <i>(Большой палец вытягивают вперед.)</i></p>	<p>Почистим зубки. Белочка угостила нас лесными ягодами. Мы их съели, сейчас «почистим» зубки. «Почистить» языком сначала верхние, затем нижние зубки. После этого проделать языком круговые движения. Следить, чтобы челюсти не двигались, губы не раздвигались.</p>	<p>Вдыхаем запах леса И.п.: о.с. 1-руки поднять вверх (вдох); 2-руки опустить вниз (выдох). Повторить 2-3 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Овощи	3 неделя октября	<p>Ах, какой же урожай, <i>(дети стоят лицом в круг)</i> Побыстрее собирай. <i>(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)</i> Выкопай картошку с грядки, <i>(имитация копания огорода)</i> Чтобы было всё в порядке. Огурцы сорви быстрее, <i>(наклониться, правой рукой)</i> Чтобы съесть их поскорей. <i>(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)</i> Срежь капусту, посоли, <i>(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)</i> Маму с папой угости. <i>(отвести поочерёдно руки вправо – влево)</i> Выдерни морковь, редиску, <i>(имитация выдёргивания овощей)</i> Поклонись им в пояс низко. <i>(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)</i> Ай, какой же урожай, <i>(руки приставить к вискам, выполни наклоны головы)</i> Ты в корзину загружай. <i>(руки развести в стороны, направив их движение к себе)</i></p>	<p><u>Огород</u> <i>Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)</i> Вырос у нас чеснок- <i>указательный</i> Перец, томат, кабачок,- <i>средний</i> Тыква, капуста, картошка- <i>безымянный</i> Лук и немножко горошка- <i>мизинец</i> Овощи мы собирали,- <i>мизинец</i> Ими друзей угощали,- <i>безымянный</i> Квасили, ели, солили, -<i>средний</i> С дачи домой увозили.- <i>указательный</i> Прощай же на год,- <i>большой палец левой руки</i> Наш друг – огород!- <i>большой палец правой руки</i></p>	<p><u>Тыква</u> Пришли дети в огород, от удивления открыли рот, увидев огромную тыкву. Упражнение -- широко открыть рот, удерживать под счет до «5-6».</p>	<p><u>Разговоры овощей.</u> <i>Произносить слоговые сочетания от имени Помидора (хвастливо) и Огурца (обиженно).</i> Помидор хвастается перед Огурцом тем, что он красный, красивый: «Па-пу, пы-по!» Огурец: «Пы-бы, по-бо». Кабачок говорит Баклажану, что ему надоело лежать на грядке: «То-ты-ту». Произносить «Ох!», «Ах!», «Ух!» шепотом, тихо и громко от имени дедушки и бабушки.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Фрукты.	4 неделя октября	<p>Фрукты Будем мы варить компот. <i>(маршировать на месте)</i> Фруктов нужно много. Вот. <i>(показать руками - "много")</i> Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. <i>(имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)</i> Варим, варим мы компот, <i>(повернуться вокруг себя)</i> Угостим честной народ. <i>(хлопать в ладоши)</i></p>	<p>Фруктовая ладошка. Этот пальчик - апельсин, <i>(Поочерёдно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого).</i> Он, конечно, не один, Этот пальчик – слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик – абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик – груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик – ананас, Фрукт для вас и для нас. <i>(Показывают ладошками вокруг и на себя).</i></p>	<p>Язычок пролезает через щель в заборе в сад. «Широкий» язык с силой протискивается между зубами. Колья забора острые — вот такие. Показать «острый» язык. По очереди высовывать то «широкий», то «узкий» язык. Язык «лопаткой» положи И спокойно поддержи. Язык «колышком» потом Потянем тонким острием.</p>	<p>Нюхаем запах яблока, апельсина, клубники... Вдох через нос, выдох ртом.</p>

НОЯБРЬ

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
День Народного Единства. Наша страна	1 неделя ноября	<p>В нашей стране горы-высокие, Реки глубокие, Степи широкие, Леса большие, А мы - ребята вот такие!</p>	<p><u>Моя страна</u> Посмотрю на карту я (вытягивают вперед прямые ладони) Вот российская земля (по очереди соединяют одноименные пальцы рук) Есть леса тут и озера, Горы, реки и моря. Я люблю тебя, Россия (крепко сжимают в «замок» 9 Ты же Родина моя! (прикладывают руки к груди)</p>	<p><u>Упражнения для челюсти</u> Движения челюстью вправо, влево. Резко опустить челюсть вниз <u>Упражнения для губ</u> Покусать нижнюю губу; покусать верхнюю губу; «Улыбка» (зубы обнажены) <u>Упражнения для языка</u> «Лопаточка»; сильно подуть на «лопаточку».</p>	<p><u>Ладшки</u> И.п.: о.с. 1 — медленно хлопнуть в ладоши (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хлоп-хлоп!»; 3 — быстро хлопнуть в ладоши (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!». Повторить 2 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Дом: части и материалы	2 неделя ноября	<p>Если на улице дождик идет, <i>(взмахи руками перед собой)</i></p> <p>Если метелица злая метет, <i>(взмахи руками из стороны в сторону)</i></p> <p>В доме под крышей укроемся мы, <i>(«крыша» над головой)</i></p> <p>Дождик и снег нам тогда не страшны! <i>(на месте топая ногами)</i></p>	<p><u>Дом.</u> Я хочу построить дом <i>(Руки над головой «домиком»)</i>. Чтоб окошко было в нём <i>(Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в «окошко»)</i>. Чтоб у дома дверь была, <i>(Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями)</i>. Рядом чтоб сосна росла. <i>(Пальцы растопырены. Руки тянем вверх)</i>. Чтоб вокруг забор стоял <i>(Руки перед собой кольцом, пальцы соединены)</i>. Пёс ворота охранял. <i>(Одна рука «пёс», мизинец отсоединить от других пальцев)</i>. Солнце было, <i>(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены)</i>. Дождик шёл, <i>(«Страхивающие» движения)</i>. И тюльпан в саду расцвёл. <i>(Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх)</i>.</p>	<p><u>Уборка дома.</u> Твой рот, как дом. Представь, что твой язык – тряпка, и протри свой дом. Протри порог дома – высуну язык и оближи всё вокруг нижней губы, вода языком вперед-назад. Протри верхнюю часть двери – оближи верхнюю губу всю, от одного уголка до другого, вода языком вперед-назад. Протри всю мебель внизу – проведи языком по нижним зубам. Протри все комнаты наверху – проведи языком по верхним зубам. <u>«Моем окна».</u> Производить круговые движения кончиком языка по верхней и нижней губам. А теперь вытряхни тряпку на улице – высуну язык и покачай им из стороны в сторону.</p>	<p><u>«Клумба возле дома».</u> Возле дома растут цветы, вдыхаем через нос, аромат: «а-а-ах!» - на выдохе.</p> <p><u>Зажжём фонарик в доме.</u> Опустить руки, сделать спокойный вдох, «послать воздух в животик», а на выдохе сделать губы трубочкой и подуть на «фонарик».</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Зимующие птицы	3 неделя ноября	<p>«Вороны» Вот под елочкой зеленой (встать) Скачут весело вороны: (попрыгать) Кар-кар-кар! (хлопать над головой в ладоши) Целый день они кричали, (повороты туловища влево-вправо) Спать ребятам не давали: (наклоны туловища влево-вправо) Кар-кар-кар! (Громко.) (хлопать над головой в ладоши) Только к ночи умолкают (махать руками как крыльями) И все вместе засыпают: (сесть на корточки, руки под щеку — заснуть) Кар-кар-кар! (Тихо.) (хлопать над головой в ладоши)</p>	<p>Покормите птиц Покормите птиц зимой! (Изображают как сыплют крошки) Пусть со всех концов (Разводят руки в стороны) К нам слетятся, как домой (Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями) Стайки на крыльцо. (Кончики пальцев соединяют изображая крышу дома) Сколько гибнет их – не счесть (Держатся за голову и качают ей) Видеть тяжело. А ведь в нашем сердце есть (Прижимают руки к сердечку) И для птиц тепло. (Обнимают и гладят себя) Приучите птиц в мороз (Изображают как сыплют крошки) К своему окну, (Соединяют руки кольцом, над головой) Чтоб без песен не пришлось (Пальцы щепоткой «открывают и закрывают клюв») Нам встречать весну.</p>	<p>«Клест». Вытянуть язык и свернуть его трубочкой, удерживать под счет до «шести—восьми».</p> <p>«Дятел». Поднять язык за верхние зубы и постучать, произнося: «Тдд-т, тдд-тдд».</p>	<p>«Синичка, лети!» Техника выполнения: воздух набирать через нос; плечи не поднимать; выдох должен быть длительным и плавным; необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Перелетные птицы	4 неделя ноября	<p>Лебеди Лебеди летят, крыльями машут, Прогнулись над водой, Качают головой. Прямо и гордо умеют держаться Очень бесшумно на воду садятся.</p>	<p>Перелетные птицы <i>(машут перекрещенными кистями)</i> Птицы перелетные В стаи собираются, В края теплые летят, До весны прощаются. <i>(загибаем пальчики на обеих руках, начиная с большого)</i> Стаи журавлиные, Стаи лебединые, Стаи соловьиные, Гусиные, утиные – <i>(машут перекрещенными кистями)</i> К югу все они летят, <i>(дрожь пальцами)</i> Здесь замерзнуть не хотят. Как наступят холода – <i>(Клюем ладошку собраными пальцами второй руки)</i> Не найдется им еда.</p>	<p>Голодные птенчики. Максимально широко открывать рот (язык лежит на дне ротовой полости, кончик упирается в нижние зубы) произносить слоги: «Ам-ам-ам-ам-ам».</p> <p>Птенчики глотают пищу. 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
Одежда, обувь: части и материалы	1 неделя декабря	<p>Посчитаем первый раз, (Попеременные хлопки ладонями и удары)</p> <p>Сколько обуви у нас. (кулачками по столу)</p> <p>Туфли, тапочки. Сапожки (На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)</p> <p>Для Наташки и Серёжки, Да ещё ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.</p>	<p>Стирка Раз, два, три, четыре, пять – (Последовательно соединяют пальцы одной руки с пальцами другой руки.)</p> <p>Будем вещи мы стирать: (Кулачки имитируют стирку.)</p> <p>(Последовательно соединяют пальцы одной руки с пальцами другой руки.)</p> <p>Платье, брюки и носочки, Юбку, кофточку, платочки. Шарф и шапку не забудем – Их стирать мы тоже будем. (Кулачки имитируют стирку.)</p>	<p>Застегивание и расстегивание молнии. Улыбнуться, крепко сомкнуть губы, удерживать их в таком положении под счет до «пяти» (застегнули молнию). Разомкнуть губы (расстегнули молнию). «Большие пуговицы» -- максимально округлить губы и «Маленькие пуговицы» -- вытянуть губы узкой «трубочкой». «Иголочка» -- вытянуть «острый» язык как можно дальше изо рта и удерживать его в таком положении (под счет до «пяти-шести»).</p>	<p>Гладим белье: 1-скользящая правой ладонью по левой ладони (вдох); 2-на выдохе произносить: «Пш-ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Зимние забавы.	3 недели декабря	<p>Мы зимой в снежки играем, мы играем. <i>(имитация лепки снежков)</i></p> <p>По сугробам мы шагаем, мы шагаем. <i>(высоко поднимая колени)</i></p> <p>И на лыжах мы бежим, мы бежим. <i>(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)</i></p> <p>На коньках по льду скользим, мы скользим. <i>(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)</i></p> <p>И снегурочку лепим мы, лепим мы. <i>(соответствующие движения)</i></p> <p>Гостью-зиму любим мы, любим мы. <i>(развести руки в поклоне и поставить на пояс)</i></p>	<p>Зимние забавы.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять <i>(загибаем пальчики)</i></p> <p>Мы во двор пошли гулять <i>(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)</i></p> <p>Бабу снежную слепили <i>(катаем ручками "комки")</i></p> <p>Птичек крошками кормили <i>("кормим птичек")</i></p> <p>С горки мы потом катались <i>(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)</i></p> <p>А ещё в снегу валялись <i>(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)</i></p> <p>Все в снегу домой пришли <i>(отряхиваем ладошки)</i></p> <p>Суп поели <i>("едим суп")</i>, спать легли <i>(ладошки под щечку)</i>.</p>	<p>«Горочка» <i>-язык–«горочкой», кончик языка упирается в нижние резцы. Удерживать «Горочку» из языка под счёт: один, два, три. Держать, держать «горочку»!</i></p> <p>Сделаю я горочку, Горочку круту. Будет эта горочка У меня во рту!</p> <p>«Язык и горочка» <i>- провести языком по нёбу сверху – вниз несколько раз.</i></p> <p>Едет с горочки язык. Он кататься так привык: Сверху – вниз, по нёбу, К зубкам, не к сугробу!</p>	<p>«Сугроб» - Все снежинки <i>(Вдох через нос)</i> Соберём в сугроб. <i>(Выдох через рот)</i> Чтоб не разлетались, Накроем ручкой: Хлоп! <i>(Соответствующее движение ладошкой).</i></p> <p>«Замёрзли ручки...» Ручки замёрзли? <i>(Подуть на руки холодным воздухом: Ф-ф)</i> Подуем на них. Дыханием тёплым <i>(Подуть на руки тёплым воздухом: Х-х-х...)</i> Согреем мы их. <i>(Продолжить дуть тёплым воздухом.)</i></p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
<p style="text-align: center;">Скоро Новый год Елка в гости к нам пришла</p>	<p style="text-align: center;">4 и 5 декабря</p>	<p>Наша елка велика <i>(круговое движение руками),</i> Наша елка высока <i>(вставать на носочки),</i> Выше мамы, выше папы <i>(присесть и встать на носки),</i> Достает до потолка <i>(потянуться).</i> Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ляля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять! <i>(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)</i></p>	<p>Наряжаем ёлку Раз, два, три, четыре, пять <i>(поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого).</i> Будем ёлку наряжать <i>(соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны)</i> Мы повесим шарик, <i>(соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарик)</i> Яркие фонарики, <i>(прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперёд – назад)</i> Весёлого Петрушку, (показывают длинный нос) И разные игрушки: <i>(вытягивают ладони вперёд)</i> И мишку - шалунишку показывают «Мишкины лапы» и <i>(покачиваются из стороны в сторону)</i> И зайку – трусишку <i>(прикладывают раскрытые ладони к голове)</i></p>	<p>Язычок приготовился слушать «зимнюю сказку». «Лопата»- <i>Он лёг на нижнюю губу, показывает какой он внимательный и послушный.</i> - Очень хочется язычку послушать интересную зимнюю историю и от нетерпения он, <i>то выглядывает, то снова прячется за зубы</i> «Прятки». - <i>даже прищёлкивает</i>, так хочет поскорее услышать историю «Лошадка». Это было зимой, в конце декабря. На улице шёл снег, дул зимний ветер, который гонял снежинки. «Зимний ветер» -рот закрыт, круговые вращения язычком сначала в правую сторону, затем - в левую. «Мороз на дворе» - поднять язык за верхние зубы и постучать, произнося: «Тдд-т, тдд-тдд». Рот приоткрыт, зубы не смыкаются.</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Снежинка» - <i>вдох через нос, длительный выдох через рот, следить, чтобы щеки не надувались. Сдуты «снежинки» с ладошки.</i> Снежинка кружится, Снежинка летит. Ко мне на ладошку Снежинка спешит. Мимические упражнения: «Сердитый Мороз» Не боимся мы мороза! (Радостная улыбка.) Рассердился он на нас: (Сдвинуть брови, насупиться.) «Заморожу, заморожу, Заморожу вас сейчас!» (Вытянуть губы трубочкой, ещё больше насупить брови, сердито потрясти головой.) «Дед Мороз выступает» Дед Мороз повеселел, (Весёлое выражение лица.) Улыбнулся, и запел. (Улыбнуться и ртом движения, как во время пения.) Выступал Мороз у ёлки, (Беззвучное артикулирование гласных.) Отморозил ей иголки... (Горестно вздохнуть.)</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Домашние животные и птицы	2 недели января	<p>«Киска» То прогнет, То выгнет спинку, Ножку вытянет вперед - Это делает зарядку Наш Маркиз - Пушистый кот. Чешет он себя за ушком, Жмурит глазки и урчит. У Маркиза все в порядке: Когти, шерсть и аппетит.</p>	<p>Я в деревне отдыхаю... Я в деревне отдыхаю, <i>(Руки на столе ладошками вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки).</i> Всех зверей домашних знаю: <i>(Разводить и соединять пальцы левой руки).</i> Кролик, лошадь и коза, <i>(Называя животное, поднимать и удерживать на весу каждый палец правой руки, начиная с большого).</i> Кот, корова и свинья. <i>(Поднимать и удерживать на весу оставшиеся пальцы правой руки, а затем левой, начиная с большого).</i> А еще баран с овцой, Да верный пес – <i>(Поднимать и удерживать на весу каждый палец левой руки).</i> Помощник мой. <i>(Большой палец правой руки поднять вверх, указательный согнуть, остальные вытянуть вперед и прижать друг к другу – «собака»)</i></p>	<p>Артикуляционные упражнения: «Телёнок» жевательные движения, рот при этом закрыт. «Сердитый Пушок» рот приоткрыт, язык в виде «мостика». «Копытца» поцокать язычком, при этом рот открыт. Язычок ведь, как копытца, Может звонко потрудиться. Цок, цок, цок, - и не устанет, лишь усердней цокать станет. «Пушок лакает молоко» - лакательные движения языком. Любит котик молочко, Пьёт его из блюдечка. Как? Охотно и легко. Не устав нисколечко! «Лошадка улыбается»-губы растянуты в улыбке, зубы сжаты и хорошо видны.</p>	<p>«Кошка мяукает» 1-перебирать лапками перед собой (вдох); 2- на выдохе произносить: «Мяу-мяу! Мяу-мяу!» Повторить 2-3 раза. «Собака лает» 1-вдох носом; 2- на выдохе произносить: «Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!» Повт. 3-4 раза.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Дикие животные наших лесов	3 неделя января	<p>Дикие животные 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>1.На водопой 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>2.Дикие животные. 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. Потешки: «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 морковка» Зайчишка-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, принюхивается. 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
Зоопарк	4 неделя января	<p>Слон. 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>Тюлени. 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. В жарких странах. 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>Обезьянка. <i>Рот открыт, губы в улыбке. «Широкий» язык вставить между верхней губой и зубами, затем между нижней губой и зубами.</i></p> <p>Сигнал опасности у обезьянок. <i>Щелкать языком, изменяя форму рта. Издавать высокие и низкие звуки — щелчки, обращая внимание на изменения высоты звука.</i></p>	<p>Бегемот в воде - 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. Слон пьет воду 1-вытянуть губы трубочкой и сделать глубокий вдох, втягивая воздух в себя; 2-выдох. Повторить 3-4 раза. Тюлень широко открыть рот, язык опустить на дно ротовой полости.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Пресноводные рыбы	1 неделя февраля	<p>Рыбка плавает в водице, (Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбка) Рыбке весело играть. (Хлопают в ладоши) Рыбка, рыбка, озорница, (Грозят пальчиком) Мы хотим тебя поймать. (Делают хватательное движение обеими руками) Рыбка спинку изогнула, (Руки над головой, прогибаемся в спине) Крошку хлебную взяла. (Приседаем) Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла. (Снова «плывут»)</p>	<p>Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе. Пять маленьких рыбок Играли в реке, Руки прижаты друг к другу; переворачиваем их с боку на бок. Лежало большое Бревно на песке, Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее" движение. И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!" Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест). Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко". Ладони поворачиваем на тыльную сторону одной из рук(спит). А третья сказала: "Мне хочется спать!" Быстро качаем ладонями (дрожь) Четвёртая стала Чуть-чуть замерзать. Запястья соединены; ладони раскрываются и соединяются (рот). А пятая крикнула: "Здесь крокодил! Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями (рыбки уплывают). Плывите скорей, Чтобы не проглотил!"</p>	<p>Рыбка вытянуть сомкнутые губы вперед. Продержать 10 секунд. Рыбки разговаривают дети смотрят друг на друга и пытаются «разговаривать», как рыбки: сомкнутые и вытянутые вперед губы дети размыкают и смыкают.</p>	<p>Бурная река. Воздух набирать носом, щек не надувать. На одном выдохе дуть на «море». Отметить, у кого буря продлится дольше. Волна. Дети проговаривают звук П – П – П – П – П то повышая, то понижая голос.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Профессии	2 неделя февраля	<p>Повар варит кашу. (Имитация с вращением кистей рук)</p> <p>Плащ портниха шьёт. (Махи руками)</p> <p>Доктор лечит Машу. (Открыть и закрыть ротик, высунув язычок)</p> <p>Сталь кузнец куёт. (Хлопки)</p> <p>Дровосеки рубят. (Махи с наклонами)</p> <p>Строят мастера. (Имитация с прыжками вверх)</p> <p>Что же делать будет, (Поднимание плеч)</p> <p>Наша детвора?</p>	<p>Профессии разные есть, Все сразу не перечить: (Ритмично сжимают-разжимают кулаки.)</p> <p>Доктор лечит людей, Учитель учит детей, Повар готовит обед, Пожарных смелее нет, Строитель построит нам дом: (Поочерёдно загибают пальцы на правой руке на каждое название профессии.)</p> <p>Все дружно жить будем в нём. (Сводят руки над головой — «крыша».)</p> <p>Стены покрасит маляр, Сантехник починит кран, Электрик включит нам свет, Плотник постелет паркет, (Поочерёдно загибают пальцы на левой руке.)</p> <p>А если ты хочешь всё знать, (Покачивают указательным пальцем.)</p> <p>Учёным тебе надо стать. (Дотрагиваются указательным пальцем до лба.)</p>	<p>Маляр</p> <p>широко открыть рот, коснуться кончиком языка мягкого нёба и провести им вперед-назад.</p>	<p>Стучит молоток: тук-тук-тук...</p> <p>Жужжит сверло: з-з-з...</p> <p>Визжит пила: вжик-вжик-вжик...</p> <p>Колокольчик звенит: динь-динь-динь...</p> <p>Дудочка дудит: ду-ду-ду...</p> <p>Стучит барабан: бам-бам-бам...</p> <p>Стучат колёса: тра-та-та, тра-та-та, тра-та-та...</p> <p>Гудит мотоцикл: др-др-др...</p> <p>Сигналит машина: би-би-би... Поют песенку: ля-ляля.</p>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
Мебель части и материалы	3 неделя февраля	<p>На кровати можно спать, (руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)</p> <p>Стулья, стол – переставлять. (руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)</p> <p>В шкаф я книги буду ставить, (поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)</p> <p>Кресла буду застилать. (руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)</p> <p>С полки буду пыль стирать, (правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)</p> <p>Тумбу – в чистоте держать. (левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)</p> <p>И скажу вам без прикрас, (две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)</p> <p>Эта мебель – просто класс! (большие пальцы вверх)</p>	<p>Мебель я начну считать (показывают ладошки обеих рук).</p> <p>Кресло, стол, диван, кровать, (пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки).</p> <p>Полка, тумбочка, буфет,</p> <p>Шкаф, комод и табурет.</p> <p>Много мебели назвали, (разжимают кулачки и показывают ладошки).</p> <p>Десять пальчиков зажали! (сжимают кулачки и поднимают их вверх).</p>	<p>Высокий шкаф</p> <p>высунуть язычок вверх и стараться им дотянуться до носа. Удерживать язычок в таком положении на счет до 5.</p> <p>Диван</p> <p>приоткрыть рот, кончиком широкого язычка упираться в нижние зубы. Верхними зубами слегка прижать язычок. Удерживать в таком положении на счет до 5.</p>	<p>Приколачиваем дверку к шкафу 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>

ТЕМА	ДАТЫ	ФИЗМИНУТКА	ПАЛЬЧИКОВА ГИМНАСТИКА	АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
День защитника Отечества	4 неделя февраля	<p><u>Стойкий оловянный солдатик</u></p> <p>Наклонитесь все вперед, А потом наоборот.</p> <p>Влево, вправо наклонитесь, Наклоняйтесь, не ленитесь!</p> <p>На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий.</p> <p>Руки ты прижми к груди, Да смотри, не упади!</p> <p>Руки вверх, руки в бок, И на месте- скок, скок, скок!</p> <p>Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже, а потом...</p> <p>Марш на место не спеша.</p>	<p><u>Пограничник</u></p> <p>Пограничником я буду, <i>(сжимать и разжимать пальцы в кулаки одновременно на обеих руках).</i></p> <p>Чтоб границы защищать, <i>(соединять одноименные пальцы обеих рук, начиная с больших).</i></p> <p>И страна могла спокойно. <i>(разъединять одноименные пальцы, начиная с мизинцев).</i></p> <p>Крепким сном ночами спать. <i>(соединять все пальцы обеих рук по очереди с большим).</i></p>	<p><u>Танк</u></p> <p>многократно побарабанить кончиком языка по верхней десне с произнесением звука {т}:т-т-т...</p> <p><u>Пулеметчики</u></p> <p>улыбнуться, слегка приоткрыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами: Д-Д-Д-Д-Д. Сначала медленно, постепенно убыстряя темп.</p>	<p><u>Ветер дует на парашюты</u></p> <p>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.</p> <p><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>