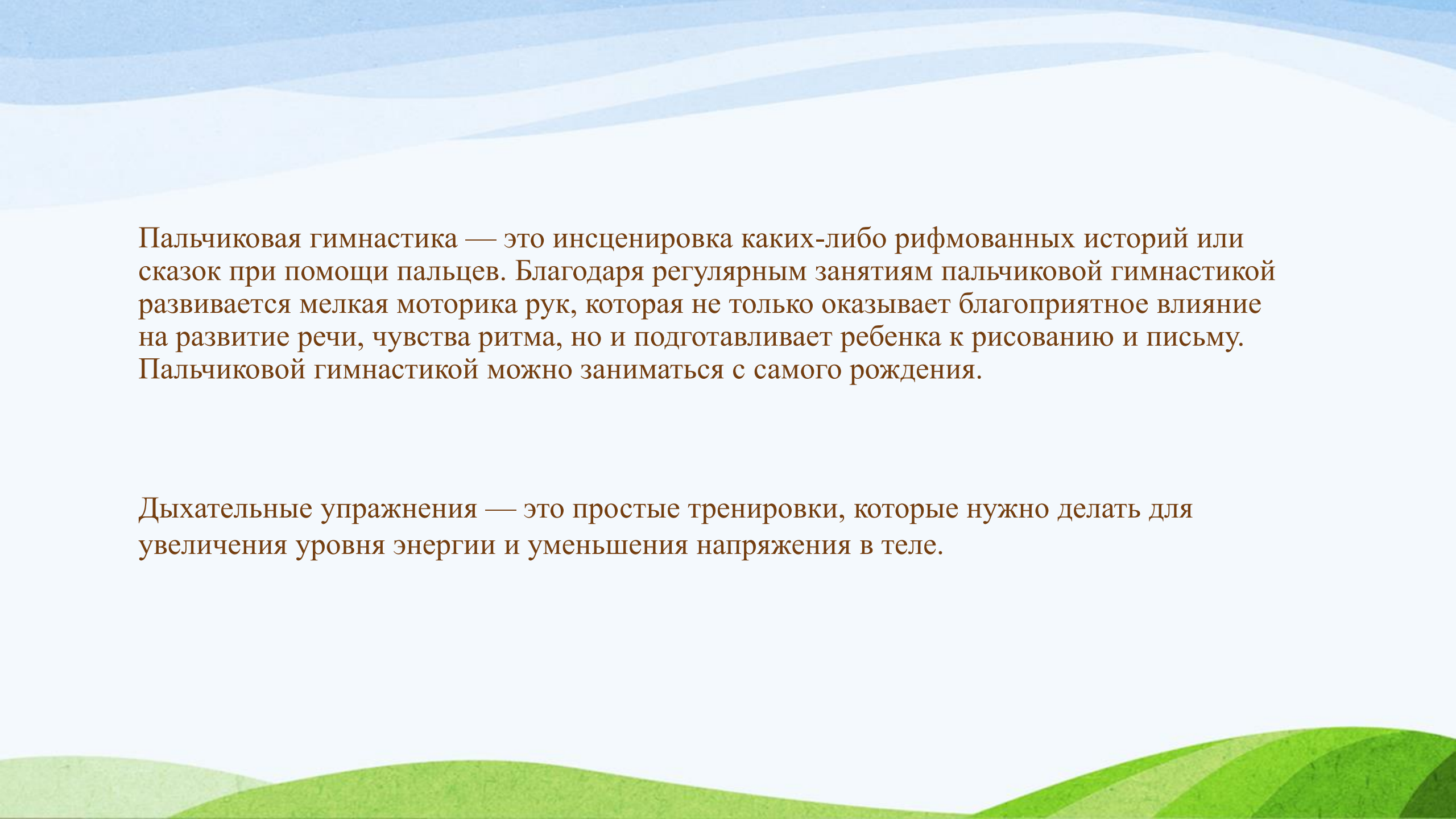


Пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения на тему «Здоровье»

Учитель-логопед
Леушина Ирина Христофоровна

МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №97»



Пальчиковая гимнастика — это инсценировка каких-либо рифмованных историй или сказок при помощи пальцев. Благодаря регулярным занятиям пальчиковой гимнастикой развивается мелкая моторика рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, чувства ритма, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Пальчиковой гимнастикой можно заниматься с самого рождения.

Дыхательные упражнения — это простые тренировки, которые нужно делать для увеличения уровня энергии и уменьшения напряжения в теле.

Пальчиковая гимнастика:

Шарик

(Сначала пальцы сложены в замочек.
Начинаем их медленно разводить)
Надуваем быстро шарик.
(Кончики пальцев обеих рук
соприкасаются друг с другом - шарик
надут)
Он становится большой.
(Соприкасаем ладошки друг с другом
полностью)
Вдруг шар лопнул,
воздух вышел -
(Смыкаем вместе пальчики)
Стал он тонкий и худой!



Пальчиковая гимнастика:

Части тела

- (Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)
- У меня есть голова,
- Грудь,
- живот,
- а там — спина,
- Ножки — чтобы поскакать,
- Ручки — чтобы поиграть





Пальчиковая гимнастика:

Апельсин

Мы делили апельсин;
Много нас, а он один.
Эта долька — для ежа,
Эта долька — для стрижа,
Эта долька — для утят,
Эта долька — для котят,
Эта долька — для бобра,
А для волка — кожура.

(на каждую строчку сжимают пальцы рук в кулак, начиная загибать их с большого)

Он сердит на нас, беда!!!

(бросательное движение правой рукой)

Разбегайтесь кто куда!!!

(бегут пальцами по столу)

Пальчиковая гимнастика:

Капуста

Мы капусту рубим-рубим,
(движение прямыми ладонями вверх-вниз)

Мы капусту солим-солим
(поочередное поглаживание подушечек пальцев)

Мы капусту трем-трем,
(потирать кулачок о кулачок)

Мы капусту жмем-жмем.
(сжимать и разжимать кулачки)

Попробовали... Пересолили...



Пальчиковая гимнастика:

Компот

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много, вот:
*(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем
правой руки помешивают. Загибают пальчики по
одному, начиная с большого)*

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим-варим мы компот.
Угостим честной народ.



Дыхательные упражнения:

Лети, бабочка!

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.



Взрослый показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Взрослый дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

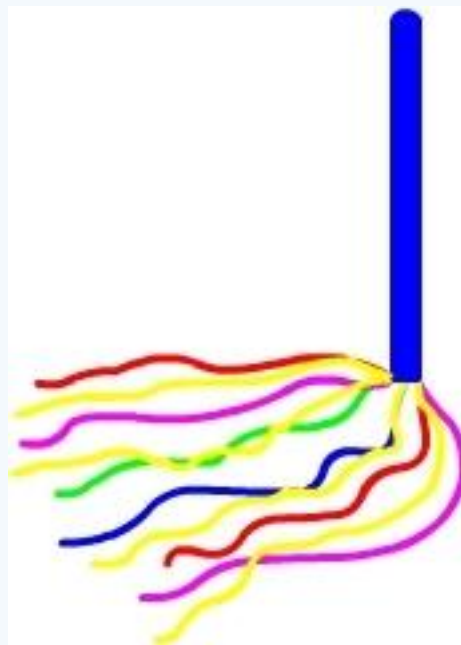
Дыхательные упражнения:

Ветерок

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).

Ход игры: Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик".



Взрослый предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.
- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

Дыхательные упражнения:

Воздушный шарик

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке; газовый воздушный шар.

Ход игры: Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку. Возможен более сложный вариант игры. Подбросьте воздушный шарик вверх. Предложите ребенку подуть на шарик несколько раз так, чтобы он подольше не опускался на пол.



- Давай дуй на шарик, чтобы он не упал вниз. Вот так! Сильнее! Можно поиграть с воздушным шаром, наполненным газом. В этом случае шар привязывается к стульчику или чему-нибудь на полу (желательно, чтобы ниточка оставалась длинной). На шар нужно дуть так, чтобы он улетел как можно дальше вперед.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!