

Комплексы упражнений,
направленные на профилактику
речевых нарушений у дошкольников

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1

- **«Улыбка»**
Дети улыбаются так, чтобы не были видны зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
- **«Заборчик»**
Дети широко улыбаются, так, чтобы были видны зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
- **«Хоботок»**
Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
- **«Птенчик»**
Дети широко открывают рот и удерживают его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Пузыри»**
Дети делают глубокий вдох через нос, надувают щеки – «пузырики» и медленно выдыхают через приоткрытый рот.
Упражнение повторяется 3-4 раза.
- **«Сдуй листочки»**
Дети делают глубокий вдох через нос и не надувая щек, выдыхают через «трубочку из губ». (Можно сдувать с ладошки листик).
Упражнение повторяется 3-4 раза.

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Домик»**
Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.
*Ладони направлены под углом,
кончики пальцев соприкасаются;*
- **«Очки»**
Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.
*Большой палец правой и левой руки
вместе с остальными образуют колечко.
Колечки поднести к глазам.*
- **«Флажок»**
Я в руке флажок держу
И ребятам им машу.

*Четыре пальца (указательный, средний,
безымянный и мизинец) — вместе большой
опущен вниз. Тыльная сторона ладони — к себе.*

- **«Лодка»**

*Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.
Обе ладони поставлены на ребро,
большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).*

- **«Пароход»**

*Пароход плывет по речке,
И пытит он, словно печка.
Обе ладони поставлены на ребро,
мизинцы прижаты (как ковшик),
а большие пальцы подняты вверх.*

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1

- **«Лягушка»**
Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.
- **«Зайчик»**
Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опускает её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.
- **«Окошко»**
Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
- **«Лопатка»**
Рот открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Затем занести «лопатку» в рот, стараясь не напрягать язык.

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Трубач»**
Дети сидят. Кисти рук складывают «трубочкой», поднимают их вверх, делая вдох через нос. Затем медленно выдыхают и громко произносят: «П-ф-ф»
Упражнение повторяется 4-5 раз.
- **«Ветерок»**
Взрослый читает стихотворение, дети выполняют движения.

Я ветер сильный, я лечу,

*Дети опускают руки, ноги
слегка расставляют, делают
вдох через нос.*

Лечу, куда хочу.

Хочу налево посвищу,

*Поворачивают голову влево,
складывают губы «трубочкой»,
делают выдох.*

Могу подуть направо,

*Держат голову прямо, делают
вдох через нос, поворачивают
голову вправо, складывают
губы «трубочкой», делают выдох.*

Могу и вверх и в облака,

*Держат голову прямо, делают
вдох через нос, выдох через губы
«трубочкой»; опускают голову,
подбородком касаются груди,
делают спокойный выдох через рот.*

Ну а пока я тучи разгоняю.

Делают круговые движения руками.

Упражнение повторяется 3-4 раза.

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Грабли»**
Листья падают в саду,
Я их граблями смету.
Ладони вниз, пальцы напряжены, согнуты и направлены вниз.
- **«Стол»**
У стола четыре ножки,
Сверху крышка как ладошка.
Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение можно менять положение рук попеременно на счет «раз».
- **«Стул»**
Ножки спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.
Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок. Если ребенок легко выполняет это упражнение можно менять положение рук попеременно на счет «раз».
- **«Цепочка»**
Пальчики перебираем
И цепочку получаем.
Большой и указательный пальцы левой руки кольцо через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.
- **«Скворечник»**
Скворец в скворечнике живет
И песню звонкую поет.
Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1.

- **«Иголочка»**
Открыть рот. Язык сделать узким (напрячь). Узкий язык выдвинуть далеко вперёд, а затем убрать вглубь рта.
- **«Обезьянка»**
Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.
- **«Бульдог»**
Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.
- **«Самовар»**
Сжать губы, надуть щёки, удерживать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».
- **«Худышка»**
Ребёнок втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Холодный ветерок»**
Дети делают вдох носом, а выдох через рот вытягивая губы трубочкой. Упражнение повторяется 3-4 раза.
- **«Петух»**
Дети стоят, ноги врозь, руки опущены. Разводят руки в стороны, делая вдох через нос, а затем хлопают ими по бедрам, выдыхая, произносят: «Ку-ка-ре-ку». Упражнение повторяется 5-6 раз.

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Шарик»**
Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел
Стал он тонкий и худой.
Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются с кончиками. В этом положении, дуем на них, при этом пальчики принимают, скорму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

- **«Ёлка»**
Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.
Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локти к корпусу не прижимаются.
- **«Колокольчик»**
Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит.
Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает.
- **«Собака»**
У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.
Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.
- **«Кошка»**
А у кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать мышь в ее норшке.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.
- **«Мышка»**
Серенький комочек сидит
И бумажкой все шуршит.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1.

- **«Хоботок-заборчик-птенчик»**

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, а ребёнок повторяет.

- **«Прятки»**

Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Каша кипит»**

Дети сидят, одна рука на животе, другая – на груди. Втягивают живот и делают вдох, выпячивают его – выдыхают и громко произносят: «Ф-ф-ф-ф».

Упражнение повторяется 3-4 раза.

- **«Паровозик»**

Дети ходят по группе, делают махи согнутыми в локтях руками делая вдох носом и приговаривают на выдохе: «Чух-чух-чух».

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Наш малыш»**

ЭТОТ пальчик — дедушка.

ЭТОТ пальчик — бабушка.

ЭТОТ пальчик — папочка.

ЭТОТ пальчик — мамочка.

ЭТОТ пальчик — наш малыш.

Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- **«Снежок»**

Раз, два, три, четыре *(загибают пальчики,*

Мы с тобой снежок лепили *(лепят снежок,*

Круглый, крепкий, очень гладкий *(показывают круг, сжимают ладони вместе,*
гладят одной ладонью другую,

И совсем – совсем не сладкий *(грозят пальчиком).*

Раз – подбросим *(подбрасывают,*

Два – поймает *(приседают, ловят,*

Три – уроним *(встают, роняют,*

И...сломаем *(встают, роняют, топают).*

- «Белка»

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

Лисичка — сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого.

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1.

- **«Язык здоровается с подбородком»**
Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.
- **«Язык здоровается с верхней губой»**
Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.
- **«Хомячок»**
Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.
- **«Кружок»**
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.

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Летят мячи» (с мячом)**
Дети стоят, держа руки с мячом перед грудью. Делают вдох носом и бросают мяч от груди вперед. Выдыхая, произносят: «У-х-х-х-х». Упражнение повторяется 5-6 раз.
- **«Вырасти большой»**
Дети стоят, ноги вместе, руки подняты вверх. Потягиваются, поднимаются на носки – вдох, опускают руки, встают на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносят: «У-х-х-х». Упражнение выполняется 4-5 раз.

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Детки»**
Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать –
Крепкие, дружные,
Все такие нужные...
Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого.
- **«На работу»**
Большой палец встал один.
Указательный — за ним.
Средний будит безымянный.

Тот поднял мизинчик малый.

Встали братцы все — «Ура!»

На работу им пора.

Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. А со слов «Встали братцы все...» широко расставить пальцы в стороны.

- **«Встали пальчики»**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик — прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики — «Ура!»

В детский сад идти пора!

Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» широко расставить пальцы в стороны.

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1.

- **«Покусываем язычок»**
Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.
Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.
- **«Чистим верхние зубы снаружи»**
Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящее движение.
- **«Чистим нижние зубы снаружи»**
Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны нижних зубов, имитируя чистящее движение.

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Насос»**
Дети скользят руками вдоль туловища, наклоняются поочередно вправо и влево. Наклоняясь, делают выдох и произносят: «С-с-с», выпрямляются – вдох.
Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налево
Руками скользя,
Назад и вперед
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты.
- **«Самолёт»**
Дети разводят руки в стороны ладонями вверх. Поднимают голову вверх – вдох. Поворачиваются вправо, произносят: «Ж-ж-ж», делают выдох; встают прямо, опускают руки.
Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полет.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу.

Упражнение повторяется 4 -5 раз.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Пальчики»**

Раз-два-три-четыре-пять –
Вышли пальчики гулять.
Раз-два-три-четыре-пять –
В домик спрятались опять.

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

- **«Утята»**

Раз-два — шли утята.
Три-четыре — за водой.
А за ними плелся пятый,
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.

А восьмой уже устал.

А девятый всех догнал.

А десятый испугался –

Громко-громко запищал:

— Пи-пи-пи — не пищи!

— Мы тут рядом, поищи!

Поочередно сгибать все пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» -ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

- **«Мы считаем»**

Можно пальчики считать:

Раз-два-три-четыре-пять.

На другой руке — опять;

Раз-два-три-четыре-пять.

Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1.

- **«Часики»**
Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.
- **«Качели»**
Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.
- **«Чистим верхние зубы с внутренней стороны»**
Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны. Упражнение повторяется 3-4 раза.
- **«Чистим нижние зубы с внутренней стороны»**
Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Дом маленький, дом большой»**
У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошел домой,
Да и крошка зайныка.
Упражнение повторяется 4-5 раз.
*Дети встают на носки,
поднимают руки вверх, потягиваются,
смотрят на руки и делают вдох.
Приседают, обхватив руками колени,
опускают голову, делают выдох и
одновременно произносят: «Ш-ш-ш».
Ходят по группе.*
- **«Куры»**
Дети стоят, низко наклонившись, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносят: «Тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляются, поднимают руки к плечам – вдох через нос.
Бормочат куры по ночам,
Бьют крыльями: тах-тах
Поднимем руки мы к плечам,
Потом опустим – так.
Упражнение повторяется 3-5 раз.
*Дети делают выдох.
Делают вдох.
Опускают руки.*

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Пальчики здороваются»**

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «Здравствуй!» говорю

Я соседской курице.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков

указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

- **«Здравствуй»**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю –

Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками

- **«Моя семья»**

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя,

А вот и вся семья.

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

Артикуляционная гимнастика. Раздел 1

- **«Индюк»**
Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).
- **«Барабанщик»**
Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дую на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.
- **«Лошадка»**
Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).
- **«Кучер»**
Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика. Раздел 2

- **«Тёплый ветер»**
Дети кладут язык между зубами и дуют на него.
Упражнение повторяется 3-4 раза.
- **«Пчёлка»**
Дети сидят прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Педагог произносит текст, дети выполняют движения.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу»
Полечу и пожужжу,
Детям меда принесу.
Дети сжимают грудную клетку руками и на выдохе произносят: «Ж-ж-ж»; на Вдохе разводят руки в стороны, Расправляют плечи и произносят: «Жу-жу-жу».
Встают, разводят руки в стороны, делают круг по комнате, возвращаются на место.

Упражнение повторяется 3 раза. Нужно следить, чтобы дети делали вдох через нос, и дыхание было глубоким.

Пальчиковая гимнастика. Раздел 3

- **«Пальчик-мальчик»**

Пальчик-мальчик, где ты был?

— С этим братцем —

В лес ходил.

С этим братцем — Щи варил.

С этим братцем — Кашу ел.

С этим братцем — Песни пел!

Поочередно сгибать и разгибать все пальцы, начиная с мизинца.

- **«Курочка»**

Курочка прыг на крыльцо:

«Я снесла тебе яйцо».

Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении

- **«Братцы»**

Пошли два братца

Вместе прогуляться,

А за ними еще два братца.

Ну а старший — не гулял,

Очень громко их позвал.

Он за стол их посадил,

И вкусной кашей накормил.

Ладонь положить на стол. Прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны по две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем — средний и указательный. Большим пальцем «звать» братьев и «кормить» их кашей.

- **«Жучок»**

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны и ребенок шевелит ими.