Доброе утро!

«Цветы»

Утренняя гимнастика

https://www.youtube.com/watch?v=FcV6A27TYkg&list=PL5mbSASqP2AlIbRHsojOukwzd-K8Nw9pd

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

I. В кроватке

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II.Возле кроватки

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. *«Запускаем двигатель».* И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

III. Дыхательное упражнение

7. Подыши одной ноздрей

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Пальчиковая гимнастика цветок

https://www.youtube.com/watch?v=dHmW-kxD7eM

Картотека игр и физкультминуток «Цветы»

https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-i-fizkultminutok-po-teme-cvety.html

Артикуляционная гимнастика

по теме «Цветы»

1.Упражнения на дыхание:

«Роза распускается».

И.п. – руки на затылке, локти сведены *(нераскрывшийся бутон).* Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох *(роза раскрывается).* Возвратиться в И.п. – выдох *(выполнять в медленном темпе).* Повторить 4-6 раз.

«Тюльпан раскрывается».

И.п. – сидя на гимнастической скамейке, плечи расслаблены. Подбородок приподнят. Кисти лежат на коленях. Вдох диафрагмой, медленный выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

2.Массаж биологически активных точек лица *«Цветы»*

Раз-два-три – *гладим лоб от середины к вискам,*

Выросли цветы – *гладим щеки сверху – вниз,*

К солнцу потянулись – *массажируем ушки, сверху – вниз,*

Высоко, высоко – *гладим щеки круговыми движениями,*

Цветам тепло и хорошо – *прижать ладони к щекам.*

2.Упражнения для язычка *«В саду».* Наступил солнечный денек. В саду росло много красивых цветов: маки, лилии, ромашки, розы, колокольчики. Язычок подошел к любимым цветочкам, наклонился и ласково прошептал: «С добрым утром!» ***Цветы закивали головками*** *(рот открыть, языком касаться то верхней, то нижней губы).* Взяв ***грабли***, Язычок стал аккуратно сгребать засохшую траву возле цветов *(улыбнуться, протискивать язык между зубами вперед-назад; повторить 8 раз).* Потом Язычок взял ***лопату*** и стал перекапывать землю *(упираться языком то в одну, то в другую щеку с внутренней стороны).*

Теперь корешки у цветов стали лучше дышать. Обрадовались цветы и попросили у Язычка прохладной воды. Взяв ***большую лейку*** *(вытянуть губы вперед и удержать под счет до 3).*

Язычок полил цветы под самый корешок. Вода лилась долго, медленно *(произнести: «С-с-с-с»).*

Поднялись ***цветы*** и ***раскрыли свои лепесточки*** *(губы вытянуть вперед трубочкой, медленно развести в стороны, открыв рот, снова соединить в «трубочку»; повторить 5 раз).*

Обрадовался Язычок, что теперь в его саду стало чисто и красиво.