

Памятка для родителей

Шпаргалки для правильного выполнения артикуляционной, дыхательной и пальчиковой гимнастик

Шпаргалка: АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА – перед зеркалом!!!

1. "лопатка" - широкий расслабленный язык высунуть, положить на нижнюю губу, подержать 10-15 секунд.
2. "Часики" - движения языком вправо-влево.
3. "Маляр" - движения языком вперед-назад по небу.
4. "Качели" - движения языком вверх-вниз:
 - а) к верхней - нижней губе
 - б) к верхним - нижним зубам
5. "Вкусное варенье" - круговые движения языком по губам.
6. "Чашечка" - широкий язык поднят вверх:
 - а) к верхней губе
 - б) к верхним зубам
 - в) к верхним альвеолам
7. "Лошадка" - щелканье языком.
8. "Грибок" - язык широкий, плоский, присасывается к твердому небу, боковые края прижаты к верхним коренным зубам, кончик языка - к верхним альвеолам.

Шпаргалка: ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

- | | |
|--|--|
| 1. Вдох и выдох через нос.
Вдох – глубокий, выдох – длительный, плавный.
Вдох через одну ноздрю – выдох через другую.
Вдох толчками – выдох обычный.
Вдох обычный – выдох толчками.
Вдох и выдох толчками.
Вдох обычный – выдох с усилением в конце. | 2. Вдох через нос, выдох через рот.
Вдох – глубокий, выдох – длительный, плавный.
Вдох через одну ноздрю – выдох обычный.
Вдох толчками – выдох обычный.
Вдох обычный – выдох толчками.
Вдох и выдох толчками.
Вдох обычный – выдох с усилением в конце. |
|--|--|

Шпаргалка: ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. «Пальчики здороваются»
Прикоснуться каждым пальцем к большому пальцу, начиная с указательного. Затем в обратном направлении: от мизинца к большому и т. д. Сначала правая рука, потом левая, и одновременно.
2. «Крестики-нолики»
«Нолик»- большой и указательный палец образуют круг, «Крестик» - скрещивание указательного и среднего пальца. Повторять по 10 раз. Каждой рукой по очереди.
3. «Волшебный счет»
Положить ладонь на ровную поверхность и каждым пальчиком постучать по поверхности под счет до 5. Можно считать слова с закрепляемым звуком.
4. «Коза» - «Заяц»
«Коза» - сжать кулачок, выставить вверх указательный палец и мизинец. «Заяц» -сжать кулачок, выставить вверх указательный и средний пальцы.
Упражнение выполнять под счет «коза-заяц» по 10 раз каждой рукой по очереди.