A vibrant spring landscape illustration. The foreground is a lush green field filled with numerous white dandelions and clusters of bright yellow flowers. Two yellow butterflies are shown in flight over the field. The background features rolling green hills under a clear blue sky with large, fluffy white clouds. A few dandelion heads are shown floating in the air, suggesting a gentle breeze.

# Комплекс упражнений № 1

## Массаж лица

“Мама лобик деткам мыла,  
Мама мыла лобик мылом.  
Мама щечки деткам мыла,  
Мама мыла щечки мылом.  
Мама носик деткам мыла,  
Мама мыла носик мылом.  
Мама глазки деткам мыла,  
Мама мыла глазки мылом.  
Мама ротик деткам мыла,  
Мама мыла ротик мылом.  
Подбородок деткам мыла,  
И его не позабыла.”

*Выполнение движений по тексту*

## Дыхательное упражнение «Ракета»

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание.

Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны



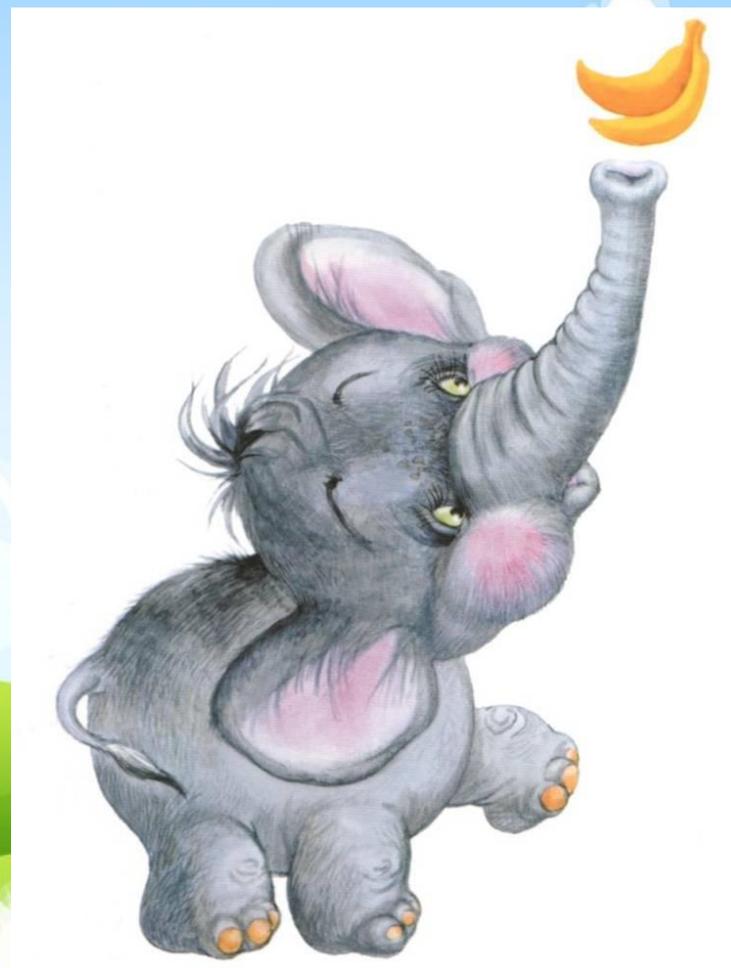
«Улыбка» — согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты. Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук *И*.



### ЛЯГУШКА

Подражаем мы лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Вы сейчас тяните губки –  
Я увижу ваши зубки.  
Мы потянем - перестанем  
И несколько не устанем.

«Трубочка» — одновременно с длительным и протяжным произнесением звука У (вытянуть губы вперед трубочкой) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны.



«Болтушка» — рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибаются).



**«Щелканье»**  
**(«Цоканье»)** языком —  
прямые руки подняты  
верх над головой.  
По команде  
одновременно с  
цоканьем языком  
сжимаются и  
разжимаются сначала  
кулаки обеих рук  
одновременно, затем  
поочередно то правой,  
то левой руки.



## УПРАЖНЕНИЕ «ЛОШАДКА»

На лошадке по дороге  
Скачет Язычок,  
И копытами лошадка -  
Цок, цок, цок, цок, цок,  
В горку медленно идёт:  
Цок... цок... цок... цок... цок.  
А с горы стрелой несётся:  
Цок – цок – цок – цок – цок.

# Пальчиковая игра : «Замок»

**Стоит в поле теремок,** *(показать крышу домика)*

**На двери висит замок.**

*(Ладони прижаты друг у другу, пальцы переплетены... быстро соединять пальцы в замок и разъединять)*

**Кто его открыть бы смог?**

**Потянули!**

*(пальцы- в замке, потянуть пальцы, не расцепляя их.)*

**Покрутили!**

*(Подвигать сцепленными пальцами от себя, к себе.)*

**Постучали!**

*(пальцы остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга.)*

**И – открыли!** *(расцепить пальцы)*

*По щелчку мышки замок исчезает*



Игра «Хлоп — топ».

Услышав звук *И* —  
хлопнуть в ладоши,

звук *Ы* — топнуть  
ногой

