Июнь.

Упражнения в кроватке:

1. «Восхищение» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".(6 раз) .
2. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .
3. «Тестомес» - И. п. : сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

Упражнения на коврике:

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)
Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)
Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)
И коту не подойдет (руки в стороны).
(Ребенок имитирует движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Дыхательные упражнения:

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.
2. «Носик балуется» - при вдохи надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.
3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.
4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.