

## Проект

### « Мудрые пальчики – послушный язычок»

Использование биоэнергопластики для коррекции речи

Авторы

Учитель – логопед Камерер Л.В.

Педагог – психолог Кирячек А.С.

**Тема проекта: Использование биоэнергопластики для коррекции речи  
«Мудрые пальчики- послушный язычок»**

**Тип проекта:** долгосрочный

**Срок реализации:** с 15 сентября 2021 г по 15 апреля 2022 г.

**По характеру проекта:** исследовательский, практический.

**Участники проекта:** учитель-логопед, воспитатели, родители, дети, психолог.

**Руководитель проекта:** учитель-логопед Камерер Лариса Витальевна,  
педагог - психолог Кирячек Анна Сергеевна

**Место проведения:** МБДОУ –д\с №9

**Актуальность:** Развитие речи детей в значительной мере зависит от потребности в пользовании языком. В дошкольный период происходит становление и формирование речи ребенка. За последнее годы среди воспитанников в ДОУ увеличилось количество детей со стертой формой дизартрии, сложной дислалией, нарушением ВПФ. Поэтому одной из актуальных задач является повышение эффективности процесса коррекции речевых нарушений, мелкой моторки, ВПФ через игры и упражнения биоэнергопластики .

Артикуляционная гимнастика способствует развитию и укреплению речевых мышц, что в свою очередь помогает длительному удерживанию артикуляционных поз и правильному звукопроизношению. Однако, ежедневное выполнение гимнастики для языка, традиционных игр на развитие мелкой моторики снижают интерес детей к занятиям. Отсюда вытекает проблема: традиционные методы устранения проблем не имеют эффективной коррекционной направленности. Для улучшения результата работы над артикуляцией мы решили использовать метод – биоэнергопластики.

Это позволяет синхронизировать работу полушарий головного мозга, артикуляционной и мелкой моторикой, а так же дает возможность задействовать те участки коры больших полушарий, которые раньше не участвовали в обучении, что способствует улучшению внимания, памяти, мышления ребенка, а, следовательно, компенсаторных возможностей мозга. Синхронизация работы полушарий коры головного мозга усиливает результативность занятий.

**Цель проекта:** развивать координацию артикуляционного аппарата и мелкой моторики пальцев рук; активизировать память, произвольное внимание, межполушарные взаимосвязи; формировать умение действовать по словесным инструкциям.

**Задачи проекта**

1. Создание условий для проведения занятий (комплекс артикуляционных упражнений с элементами биоэнергопластики – создание картотеки для разных групп нарушенных звуков – свистящих, шипящих, сонорных; картотека специально разработанных сказок, перчатки для детей и др)

2. Адаптирование упражнений биоэнергопластики к двигательным особенностям детей со сложными речевыми нарушениями (сложная дислалия, стертая дизартрия)
3. Активизация партнерских отношений с родителями и сознательного включения в коррекционно – логопедический процесс
4. Активизация когнитивных возможностей и межполушарного взаимодействия.

**Планируемый результат:** Применение артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой повышает мотивационную готовность к занятиям, поддерживает эмоциональный настрой ребенка и специалиста, способствует развитию памяти, концентрации внимания, ассоциативного мышления, артикуляционной, пальчиковой моторики, что улучшает постановку и автоматизацию звуков.

В результате проделанной работы родители активно включатся в коррекционно-развивающий процесс по устранению речевых недостатков детей в домашних условиях, будут самостоятельно использовать полученные знания и материалы. Повысится педагогическая компетентность родителей в вопросах речевого и интеллектуального развития ребенка.

**Аннотация:** Мероприятия проводятся в непрерывной образовательной деятельности, в совместной деятельности логопеда, психолога, воспитателя и детей в виде: логопедического самомассажа, упражнений для развития артикуляционного аппарата, упражнений на переключение и концентрацию внимания, упражнений для развития мелкой моторики, упражнений биоэнергопластики.

**Занятия показаны детям, имеющим следующие проблемы:**

- с памятью, вниманием, общением, работоспособностью;
- логопедические нарушения, задержка речи;
- нарушения психомоторного развития, сна;
- проблемы общения;
- заторможенность или СДВГ в анамнезе;
- низкий уровень самоконтроля, импульсивность;
- ПЭП, ММД, ЗПР в анамнезе.

**Ограничения по использованию данного метода – дети с эписиндромом (эпилепсия).**

#### **Этапы проекта:**

**1 этап – Подготовительный (диагностический).** Изучение литературы и опыта работы по использованию «биоэнергопластики»; подготовка картотеки игр, упражнений.

Провести обследование строения и подвижности органов артикуляции, диагностику звукопроизношения, мелкой моторики и когнитивных функций. Обследование определяет структуру дефекта, его клинические проявления и

пути коррекции. Во время диагностики дети показывают ряд неврологических особенностей: они неуклюжи, нескоординированы, плохо ориентируются в пространстве и в схеме собственного тела, рассеяны, плохо запоминают речевой материал. При увеличении динамической нагрузки падает качество движений, распадаются позы. Многим недоступно выполнение артикуляционных и коррективных проб: ребята ошибаются, быстро утомляются, движения становятся неточными, нарушаются ритм, темп, плавность, появляются синкенезии. Чем сложнее задание для языка и челюсти, тем активнее включаются в движения пальчики, появляются гиперкинезы (насильственные движения) кистей рук. С психологической точки зрения у детей отмечается эмоционально-волевая незрелость, нарушения произвольной памяти, концентрации внимания, познавательной активности, коммуникативные трудности.

## 2 этап – основной

Подача упражнений, установление доверительных отношений с ребенком, создание положительного эмоционального настроения, стимулирование интереса к занятиям. Подбирается материал из комплекса в зависимости от цели и задач коррекционно – логопедической и психологической работы с детьми.

<b>Этап 1.</b>	
Логопед	Психолог
<p>Постановка звука. Это процесс формирования артикуляции, обучения ребенка произношению звука в изолированном звучании. Так, например, при постановке звуков верхнего подъема мы с воспитанниками отрабатываем одновременный подъем языка и ладони вверх (сначала ведущей руки, затем другой, а позже обеих рук). На начальном, ознакомительном этапе работы по внедрению биоэнергопластики, даю образец выполнения упражнения, выполняю их совместно с воспитанниками. В дальнейшем использую вспомогательные зрительные опоры-карточки, где показаны положения органов артикуляции и кисти руки. При выполнении динамических упражнений помогают традиционные картинки-символы.</p>	<p>Установление доверительных отношений с ребенком, создание положительного эмоционального настроения, стимулирование интереса к занятиям через игры.</p>
<b>Этап 2.</b>	
Подключение другой руки (не ведущей),	Коррекция когнитивных процессов, развитие

<p>затем обеих рук с перчаткой. Артикуляционные сказки сначала выполняются перед зеркалом. Когда дети четко ощущают положения артикуляционных органов, дифференцировать движения языка, губ, артикуляционные сказки можно выполнять без зрительной опоры (зеркала).</p>	<p>мелкой моторики и межполушарного взаимодействия при помощи бионергопластики (работа лежа одноименными, а затем разноименными руками и ногами). Обучение навыкам саморегуляции.</p>
<p><b>Этап 3.</b></p>	
<p>Автоматизация звука - преобладание динамических упражнений, введение перчаточных героев, придумывание движений воспитанниками.</p>	<p>Коррекция когнитивных процессов, развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия при помощи бионергопластики и нетрадиционных игр</p>

### **3 этап – Итоговый**

Отслеживание количественных и качественных результатов коррекционно-логопедической и психологической работы, определение дальнейшей перспективы проекта.

#### **Работа с педагогами и родителями**

1. Проведение индивидуальных консультаций для родителей в онлайн формате и индивидуально,
2. Проведение мастер - класса для педагогов , консультаций для воспитателей по запросу и по мере необходимости.
3. Подведение итогов по реализации проекта.

#### **Особенности работы.**

Занятия проводятся в подгруппе.

Длительность - не более 5-10 минут.

Количество занятий в месяц- 4 (2 раза в неделю)

Общее количество занятий-

Артикуляционную гимнастику с биоэнергопластикой необходимо выполнять ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись более эффективно. При этом важным аспектом является ритмичность и чёткость выполнения упражнений. С этой целью применяются счет, музыка, стихотворные строки.

#### Правила биоэнергопластики:

1. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

5. Артикуляционную гимнастику с биоэнергопластикой выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

6. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9 x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

### План реализации проекта

#### Тематическое планирование

Таблица № 1.

Время проведения	Работа с детьми	Игры и упражнения логопед	Цель работы	Игры и упражнения психолог
Сентябрь	Проведение обследования строения и подвижности органов артикуляции, диагностики звукопроизношения (логопед) Проведение обследования уровня развития когнитивных процессов, мелкой моторики и эмоциональной сферы, определение ведущей руки (психолог)	Диагностический комплекс, используемый специалистами	Выявления нарушений	Диагностический комплекс, используемый специалистами
Октябрь	Изучение артикуляционных поз, постановка нарушенных звуков. Самомассаж лица, массаж языка. Пальчиковые игры под речевое сопровождение воспитателя(изучение фигур, сгибание, разгибание пальцев)	Самомассаж лица и шеи Артикуляционная гимнастика <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Улыбка"</li> <li>• "Хоботок"</li> <li>• "Жало", "Змейка"</li> <li>• "Лопаточка", «блинчик»</li> <li>• "Чашечка"</li> <li>• "Парус"</li> <li>• "Горка"</li> <li>• «Окошечко» и т.д</li> </ul>	Установление доверительных отношений с ребенком, создание положительного эмоционального настроения, стимулирование интереса к занятиям через игры.	Игры «Кубик настроения», «Мое настроение похоже...», «Чем пахнет мое настроение?», «Я люблю себя за то что...», «Подари комплимент другу», «Доброе животное»
Ноябрь Декабрь	Изучение артикуляционных поз, постановка нарушенных звуков. Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение с подключением ведущей руки Пальчиковые игры (сгибание и разгибание)	Упражнение динамические <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Часики»</li> <li>• "Качели"</li> <li>• "Маляр"</li> <li>• "Футбол"</li> <li>• Улыбка - слоник</li> <li>И т.д</li> </ul>	Коррекция когнитивных процессов, развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия при помощи	Дыхательные упражнения «Вдох-выдох с закрытым ртом», «Вдох-выдох с высунутым языком», «Вдох-выдох одноименными руками и ногами».

	пальцев, динамические упражнения: ножницы, человечек, цепочка, слоник, собака лает, плетень, птица, заяц и барабан, колокольчик)		бионергопластик и (работа лежа одноименными руками и ногами). Обучение навыкам саморегуляции.	Глазодвигательные упражнения лежа закрытым ртом Растяжки «Вын встанька», «Скручивания»
Январь	Изучение артикуляционных поз, постановка нарушенных звуков, автоматизация звуков. Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение с подключением не ведущей руки перед зеркалом  Пальчиковые игры (сгибание и разгибание пальцев, динамические упражнения: ножницы, человечек, цепочка, слоник, собака лает, плетень, птица, заяц и барабан, колокольчик)	Артикуляционные сказки: -В гостях у мухи цокотухи, -Митин велосипед - Яблонька	Коррекция когнитивных процессов, развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия при помощи бионергопластик и (работа лежа разноименными руками и ногами)	Дыхательные упражнения «В выдох с закрытым ртом», «Вдох-выдох с высунутым языком», «Вдох-выдох разноименными руками и ногами» Глазодвигательные упражнения лежа закрытым ртом Растяжки «Вын встанька», «Скручивания» «Здравствуй, по» «Качалочки»
Февраль	Жестикуляция стихотворений перед зеркалом под речевое сопровождение логопеда С резиночками (перчатками)  Пальчиковые игры проговаривание стихотворных форм с жестикуляцией	Артикуляционные сказки: -Цирк -Чупа и Чупс -Прогулка Чупы и Чупса	Коррекция когнитивных процессов, развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия при помощи бионергопластик и (работа лежа одноименными руками и ногами). Обучение навыкам саморегуляции.	Дыхательные упражнения «В выдох с открытым ртом», «Вдох-выдох с высунутым языком», «Вдох-выдох разноименными руками и ногами» Глазодвигательные упражнения лежа открытым ртом Растяжки «Вын встанька», «Скручивания» «Здравствуй, по» «Качалочки», «Дотянись», «Кобра», «Мышечный мостик»
Март	Автоматизация поставленных звуков в стихах, рифмованных текстах с артикуляцией обеих рук Пальчиковые игры	Артикуляционные сказки: -В гостях у зайца Бубы -Чупа и Чупс в зоопарке Сказка на пальцах «Кот Васька»	Коррекция когнитивных процессов, развитие мелкой моторики и межполушарного	Растяжки «Вын встанька», «Скручивания» «Здравствуй, по» «Качалочки», «Дотянись», «Кобра», «Мыш

	проговаривание стихотворных форм и жестикуляцией, придумывание сказок		взаимодействия при помощи бионергопластик и и нетрадиционных игр	мостик» Упражнения двигательного репертуара «Короткое бревнышко» Игры с резиночками игровой массаж спины, Игры «Корректор» «Молчу, шепчу, кричу»
Апрель	Автоматизация поставленных звуков в стихах, рифмованных текстах с артикуляцией обеих рук Пальчиковые игры проговаривание стихотворных форм с жестикуляцией, придумывание сказок	Сказки на пальцах	Коррекция когнитивных процессов, развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия при помощи бионергопластик и и нетрадиционных игр	Упражнения двигательного репертуара «Короткое бревнышко», «Длинное бревнышко» Игры с резиночками Игровой массаж спины, Игры «Корректор» «Молчу, шепчу, кричу»



## Используемая литература

Колганова, Колганов, Пивоварова: Нейропсихологические занятия с детьми. Часть 1, 2, Москва, Айрис-пресс, 2015

Крупенчук О.И., Воробьева Т.А. «Исправляем произношение. Комплексная методика коррекции артикуляционных расстройств». С-Петербург 2017

Новиковская О.А. «Веселая зарядка для язычка» Издательство Сова, 2010.

Бушлякова Р.Г.«Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой»

Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь

## САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

• Дети перед занятием должны вымыть руки!

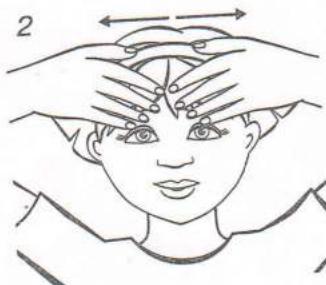


1 Ручки растираем  
И разогреваем,  
И лицо теплом  
Своим мы умываем,  
Грабелки сгребают  
Все плохие мысли.

(потирание ладоней — 1)  
(хлопки)

(разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз)

(граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам — 2)



2 Ушки растираем  
Вверх и вниз мы быстро.  
Их вперёд сгибаем,  
Тянем вниз за мочки,  
А потом уходим  
Пальцами на щёчки.

(растирание ушных раковин по краю снизу вверх или сверху вниз)

(нагибание ушных раковин кпереди — 3, оттягивание вниз за мочки — 4)

(пальцы перебегают на щёки)



3 Щёчки разминаем,  
Чтобы надувались.  
Губки разминаем,  
Чтобы улыбались.

(указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями — 5)

(большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу — 6)

(вытягивание обеих губ вперёд)



4 Мы теперь утятки —  
Клювики потянем,  
Разомнём их мягко,  
Не задев ногтями.

(большие и указательные пальцы разминают обе губы — 7)



Уголками губ мы  
Щёчки поднимаем,

(средние пальцы рук находятся в  
уголках рта и по очереди поднимают  
то правый, то левый уголок рта — 8)



А потом от носа  
Вниз к губам стекаем.

(спиралевидные движения средних  
пальцев рук от крыльев носа к уголкам  
рта по носогубным складкам — 9)



Губки пожуюм мы,  
Шарики надуем .

(покусывание нижней губы верхними  
зубами и наоборот — 10; надувание  
щёк с похлопыванием по ним так,  
чтобы губы удерживали воздух)



И губами вправо-влево  
Потанцуем.

(указательные пальцы укладываются  
на губы параллельно друг другу, на-  
пример правый — на верхнюю губу,  
а левый — на нижнюю, и двигаются  
навстречу/врозь друг другу — 11)

Мы язык за губу  
Заворачиваем,  
Кулачком по губе  
Поколачиваем.

(язык — под верхней губой и поколачи-  
вание кулачком по верхней губе — 12)

За другую губу  
Заворачиваем  
И другим кулачком  
Поколачиваем.

(язык — под нижней губой и поколачи-  
вание по нижней губе — 13)

Тянем подбородок  
И к ушам щипаем,

(разминание подбородка с оттягива-  
нием его вниз: пощипывание нижней  
челюсти от подбородка к ушам — 14)

А потом по шейке  
Ручками стекаем.

(поглаживание шеи всей ладонью от  
нижней челюсти к ключицам; середи-  
на шеи проходит между большим и ос-  
тальными пальцами)



14



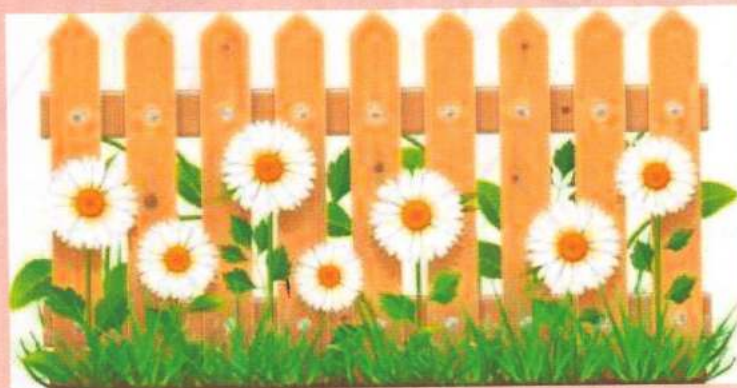
13



12

# СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Цель упражнений:** воспитание точности, четкости, плавности и устойчивости артикуляторных движений, развитие координации движений кистей рук, мелкой моторики пальцев рук, активизация интеллектуальной деятельности ребенка, развитие памяти, произвольного внимания, зрительного и слухового восприятия, межполушарной взаимосвязи, формирование умения действовать по словесным инструкциям.





## БЕГЕМОТИК

*Оршера*

**Цель:** выработать умение удерживать открытый рот в течение нескольких секунд.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» открыть рот на расстояние ширины 2—3 пальцев, при этом язык должен свободно лежать во рту,

кончик находится у нижних зубов. Удерживать рот в таком положении под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить А—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

**Широко открыли ротик —**

**Получился «бегемотик».**

**А затем закрыли рот —**

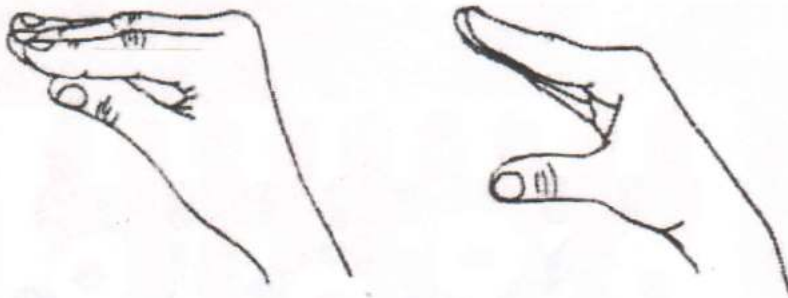
**Отдыхает «бегемот»**

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем и согнуты в нижних фалангах, ладонь направлена вниз (рис. 1, а).

На счет «один» большой палец опускается вниз, 4 сомкнутых пальца поднимаются вверх (рис. 1, б). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Рис. 1 а, б



### Рекомендации.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, опускаться вниз должна только нижняя челюсть. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



## ЛЯГУШКА

Улыбка

**Цель:** выработать умение удерживать губы в улыбке в течение нескольких секунд.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт, губы сомкнуты.

На счет «один» улыбнуться, зубы не обнажать. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

**Превратили нас в лягушек —**

**Дотянулись мы до ушек.**

**Дотянулись, улынулись,**

**А затем домой вернулись.**

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 2, а).

На счет «один» немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направить вверх (рис. 2, б). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Рис.

2 а, б



### Рекомендации.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова держалась прямо, при улыбке губы должны быть сомкнуты, но не напряжены. Зубы не должны обнажаться. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



## ЛОПАТКА

**Цель:** выработать умение удерживать язык вне рта широким и расслабленным.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот. Высунуть изо рта и положить на нижнюю губу широкий расслабленный язык.

Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Чтоб в песочнице копать,  
Нам лопатку нужно взять.  
Ротик нужно приоткрыть,  
Язык на губку положить.

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 6, а).

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами опустить вниз (рис. 6, б) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.

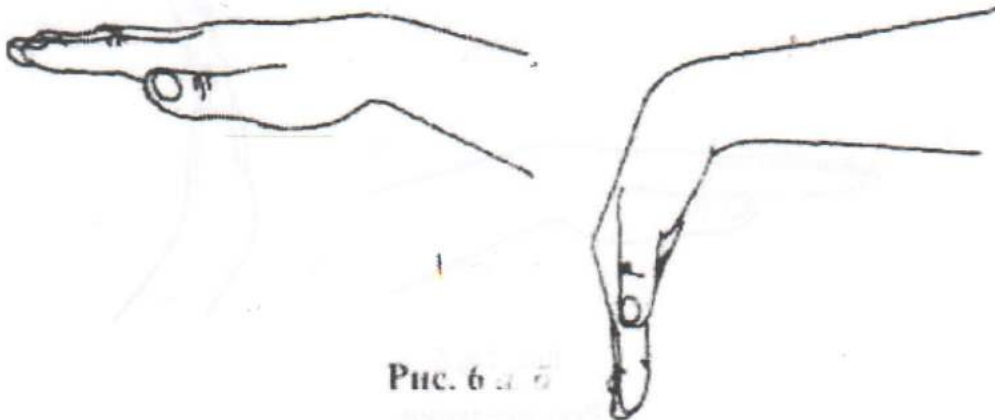


Рис. 6 а б

**Рекомендации.**

Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок не опускал голову вниз, удерживал расслабленный язык на нижней губе и не прижимал его верхними зубами и губой. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



## ПАРУС

**Цель:** учить удерживать кончик языка за верхними зубами.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык за верхние передние зубы и упереть в альвеолы. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Ветер парус раздувает,  
Нашу лодку подгоняет.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем парус мы держать.

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 7, а).

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами поднять вверх и немного выгнуть (рис. 7, б), удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.



Рис. 7 а, б

### Рекомендации.

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за верхними зубами. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.





## ЧАШЕЧКА

**Цель:** выработать умение удерживать язык с загнутыми вверх передним и боковыми краями.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта. Поднять кончик, переднюю и боковые части языка вверх так, чтобы получился «ковшик». Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Наливает кошка чай,  
Чашку быстро подставляй.  
Чтобы чай не расплескался,  
Язычок наверх поднялся.

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения ладонью вверх, пальцы сомкнуты и слегка согнуты в нижних фалангах (рис. 8, а).

На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в области нижних и средних фаланг и немного поднять кончики вверх (рис. 8, б), удерживать ладонь в форме ковшика под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5



раз.

Рис. 8 а, б

### Рекомендации.

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык сохранял форму ковшика и не прижимался зубами или верхней губой. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

## ИГОЛКА

**Цель:** выработать умение удерживать вне рта узкий язык.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» открыть рот, вытянуть вперед губы трубочкой. Просунуть между губами узкий язык и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз. Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

**Язычок наш, как иголку,**

**Сделаем мы острым, тонким.**

**Раз, два, три, четыре, пять.**

**Нужно нам иглу убрать.**

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 9, а).

На счет «один» сомкнуть в кулак пальцы, оставить выпрямленным лишь указательный палец (рис. 9, б). Удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.



Рис. 9 а, б

### Рекомендации.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением. Следить за тем, чтобы язык вне рта был острым и слегка напряженным, недопустимо сильное напряжение.

# ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель упражнений: формирование умения плавного переключения с одного артикуляторного движения на другое, воспитание точности, целенаправленности, плавности движений артикуляционных органов, развитие координации движений кистей и пальцев рук, развитие памяти, произвольного внимания, зрительного и слухового восприятия, межполушарной взаимосвязи, формирование умения действовать по словесным инструкциям.





## КАЧЕЛИ

**Цель:** учить выполнять точные и ритмичные движения языком.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, упереть язык в альвеолы за верхними передними зубами. На счет «два» опустить язык вниз к альвеолам за нижними передними зубами. Выполнять

упражнение под счет от 1 до 10, поочередно касаться бугорков за верхними и за нижним и передними зубами, слегка упираясь в них. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5—6 раз. Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

**На качелях мы качались,  
Высоко вверх поднимались,  
Вверх — вниз, вверх —вниз,  
Очень крепко ты держись.**

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз (рис. 17, а).

На счет «один» поднять сомкнутые пальцы вверх (рис. 17, в), на счет «два» опустить ладонь вниз (рис. 17, б). Выполнять упражнение под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать от 1 до 5. Повторить 5—6

раз

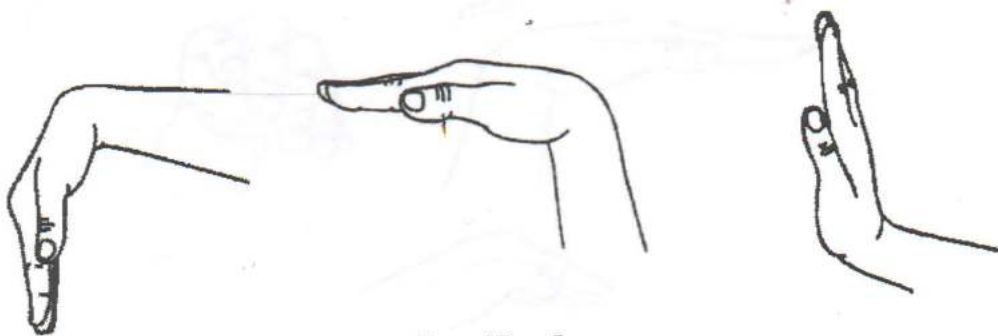


Рис. 17 а, б, в.

### Рекомендации.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы рот был открыт широко, нижняя челюсть остается неподвижной. Язык должен точно касаться альвеол. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



## ЧАСИКИ

**Цель:** выработать умение чередовать точные движения языка.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть кончик языка изо рта и коснуться левого угла рта. На счет «два» коснуться кончиком языка правого угла рта. Выполнять упражнение под счет от 1 до 10, поочередно касаясь левого и правого углов рта. Затем закрыть рот, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Словно стрелочки часов,

Двигаем мы язычком.

Наши часики спешат,

Язычку помочь хотят.

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз (рис. 18, а).

На счет «один» повернуть кисть влево (рис. 18, б), на счет «два» повернуть вправо (рис. 18, в). Выполнять под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

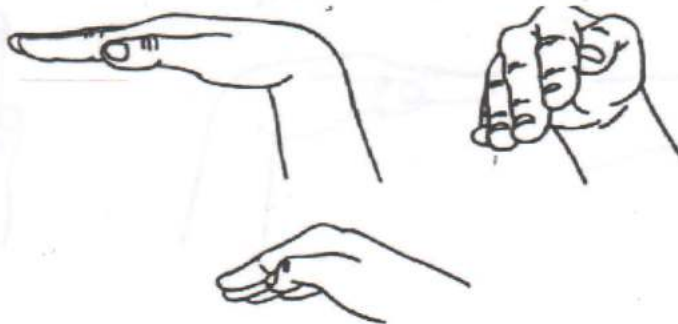


Рис. 18 а, б, в.

### Рекомендации.

Следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

## МАЛЯР



**Цель:** учить выполнять плавные движения языком, тренировать подъязычную связку.

### Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» широко открыть рот, кончиком языка упереться в альвеолы за верхними передними зубами. На счет «два» немного продвинуть язык по небу в направлении от зубов к горлу. Проводить языком по небу под счет от 1 до 4. На счет «пять» — вернуть язык в исходное положение. Затем закрыть рот, держать

закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4—5 раз. Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

**Наведем порядок в доме**

**И поможем маме.**

**Кисточки возьмем мы в руки,**

**Все покрасим сами.**

### Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, ладонь направлена вверх, пальцы полусогнуты (рис. 24, а).

На счет «один», «два», «три», «четыре» двигать полусогнутыми пальцами по направлению к запястью (рис. 24, б). На счет «пять» пальцы кисти возвращаются в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4—5 раз.

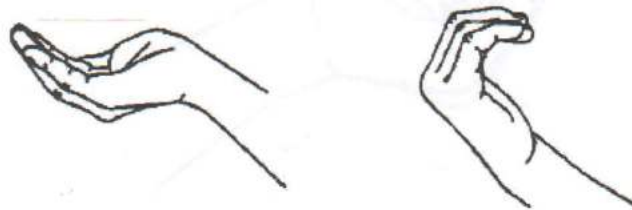


Рис. 24 а, б.

### Рекомендации.

При выполнении упражнения следить, чтобы голова не наклонялась, нижняя челюсть была максимально опущена вниз, в упражнении принимал участие только язык. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



## ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

**Цель:** учить выполнять круговые движения языком..

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта и расположить кончик языка в левом углу рта. На счет от 1 до 6 облизать языком по кругу верхнюю, а затем нижнюю губу. Выполнять круговые движения языком 4 раза подряд, затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.

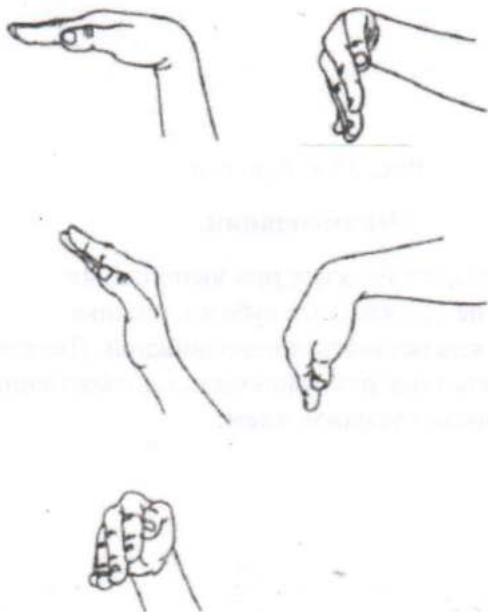
Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

**Приготовили варенье  
И пирог мы испекли.  
Всех друзей на пир позвали  
И вареньем угощали.**

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь опущена вниз (рис. 26, а).

На счет «один» поднять кисть влево (рис. 25, б), затем под счет от 1 до 6 выполнять круговые движения кистью руки по траектории влево – вверх – вправо – вниз. на счет «два» опустить вниз (рис. 25, в), на счет «три» повернуть влево (рис. 25, г), затем на счет «четыре» повернуть вправо (рис. 25, д). Выполнять круговые движения кистью 4 раза подряд, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.



**Рекомендации.**

Следить за тем, чтобы язык при выполнении упражнения не прижимался зубами, нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

## Сопряженная гимнастика

Сказка Яблонька	Упражнения
«Растет на опушке леса дикая яблонька. На ней – яблоки»	Руки от локтей свести вместе до запястий, кисти сжать в кулачки, большие пальцы нужно поднять вверх. Затем надо скруглить язык, выгнуть с опорой на губу (верхнюю).
«Яблоки кислющие»	Махнуть рукой и сказать «эх». Затем надо сморщиться и чуть высунуть язычок.
«Яблоки соберем в корзинки»	Пальцы рук дети переплетают «корзинкой». Одновременно скругленные концы язычка загнуть «чашечкой».
«Сварим из яблок вкусное варенье» Большой пальчик правой руки поднимаем кверху, как жест одобрения. Затем надо улыбнуться и облизать губки по очереди.	Большой пальчик правой руки поднимаем кверху, как жест одобрения. Затем надо улыбнуться и облизать губки по очереди.
«Через лесок топ-топ и вышли к речке»	Руки надо развести в стороны, затем делать плавные движения к пальцам (от плеч). После этого плавно двигать языком вперед, затем - назад.
«Тяжело детям нести корзинки, и вдруг они увидели лодку»	Надо сложить ладошки «лодочкой», а ручками делать красивые волнообразные движения. Язычок сложить «лодочкой» (края поднять). Вытянуть язык и убрать его назад.
«Приплыли мы домой»	Соедините кончики пальцев как «домик». Теперь надо язык присосать прямо к небу (это крыша домика).



<b>Сказка</b> <b>Митин велосипед</b>	<b>Упражнения</b>
Папа подарил Мите на день рождения велосипед. У него было 3 колеса - одно большое..... И 2 маленьких	Окошечко трубочка
У велосипеда был блестящий металлический руль	улыбочка
На руле был звонок. Он звенел вот так..	Звукоподражание дзынь - дзынь
Митя стал кататься на велосипеде вокруг дома. То в одну сторону, то в другую.	Вкусное варенье
Когда Мите на дороге встречалась кошка или собака	горка
Он начинал звонить так... Затем так....	Производим ритм: дынь, дзынь-дзынь; Дзынь-дзынь, дзынь;
Но вдруг Митя наехал на гвоздь	Иголочка
Митя проколол колесо	Пш ш ш ш (дети повторяют)
Митя очень расстроился, а папа положил на колесо заплатку. Заплатка приклеилась.	Блинчик пошлепать, потом подержать блинчик
Теперь возьмем насос и накачаем колесо	Насос

<b>Сказка</b> <b>Кот Васька</b>	<b>упражнения</b>
Кот Васька увидел на дереве гнездо	Кот, дерево
В гнезде жили птенчики	Гнездо с птенчиками
Васька захотел съесть птенцов и полез на дерево	Кот, гнездо, дерево
Но тут прилетела птичка- мама и стала защищать свое гнездо	Птица, гнездо
Кот испугался и убежал	Кот, человек бегущий

## ЗНАКОМСТВО С ЧУПОЙ И ЧУПСОМ

Сказка № 1	Упражнения
Жили-были на свете Чупа и Чупс, братец и сестричка	Кисти рук со слегка согнутыми пальцами расположены друг напротив друга
Жили они в небольшом уютном домике	Пальцы рук сложить «домиком»
Проснулись однажды Чупа и Чупс, выглянули в окошко, посмотрели вверх на небо, на солнышко, посмотрели вниз на травку, посмотрели по сторонам налево, направо — и поняли, что на улице стоит хорошая погода	«Язычок на прогулке»
Умылись Чупа и Чупс, почистили зубки, причесались и пошли на кухню готовить себе завтрак	«Чистим зубы»; «Расческа»
Чупа решила порадовать Чупса. Налила теста на сковородку и начала печь блины. Когда блинов набралась целая горка, Чупс достал из холодильника сладкое малиновое варенье и намазал каждый блин	«Блинчики»
Долго смаковали вкусные блины Чупа и Чупс, а потом посмотрели друг на друга и улыбнулись, потому что все губы у них были запачканы вареньем	Кисти рук развернуты друг напротив друга, пальцы врозь
Стали слизывать варенье с верхней и нижней губки	«Сладкое варенье»
А потом Чупс налил в красивые чашки горячего ароматного чая и напоил сестру	«Чашка»
После завтрака вымыли Чупа и Чупс всю посуду, а затем стали играть в настольную игру «Футбол»	«Индюк»; «Футбол»

## В ГОСТЯХ У ЗАЙЦА БУБЫ

Сказка № 3	Упражнения
Чупа и Чупс дружили с зайчиком Бубой. Проснулись как-то утром Чупа и Чупс, умылись, почистили зубки, причесались и решили пойти в гости к зайцу Бубе	«Чистим зубы»; «Расческа»
Решили братец и сестра на гостинец принести зайцу блинов и варенья. Чупа испекла вкусные блинчики, а Чупс достал из холодильника сладкое варенье	«Блинчики»; «Сладкое варенье»
Посмотрели Чупа и Чупс на часы и пошли в гости	«Часики»
Встретили по пути маленькую лошадку, и она предложила подвезти их. Сели Чупа и Чупс на лошадку и поскакали к зайчику	«Лошадка»
Подъехали друзья к речке, по которой плавала маленькая лодочка с парусом. Решили Чупа и Чупс поплавать на лодке. Долго плавали, а потом снова сели на лошадку и перебрались через речку по мостику	«Парус»; «Кошка сердится»
В лесу много грибов. Увидели Чупа и Чупс грибы и решили нарвать зайцу. Собрали они полную корзину грибов и поехали дальше	«Гриб»
Зайчик Буба очень обрадовался гостям и подаркам. Он угостил всех блинчиками и сладким вареньем, а потом сыграл Чупе и Чупсу на гармошке. Песенка очень понравилась нашим друзьям	«Гармошка»
А затем лошадка отвезла их домой	«Лошадка»

## ПРОГУЛКА ЧУПЫ И ЧУПСА

Сказка № 2	Упражнения
Чупа и Чупс очень любили путешествовать. Проснулись однажды Чупа и Чупс, выглянули в окошко, посмотрели вверх на небо, на солнышко, посмотрели вниз на травку, посмотрели по сторонам налево, направо — и поняли, что на улице стоит хорошая погода	«Язычок на прогулке»
Умылись Чупа и Чупс, почистили зубки, причесались и пошли на кухню готовить себе завтрак	«Чистим зубы»; «Расческа»
Чупа испекла вкусные блинчики. Чупс достал из холодильника сладкое варенье и намазал каждый блин	«Блинчики»; «Сладкое варенье»
Налил Чупс в красивые чашки горячего ароматного чаю и напоил сестру	«Чашка»
Посмотрели Чупа и Чупс на часы и решили после завтрака пойти на прогулку. Вышли они во двор и увидели на детской площадке качели. Стали качаться Чупа и Чупс на качелях вверх — вниз, вверх — вниз	«Часики»; «Качели»
Накачавшись на качелях вдоволь, Чупа и Чупс открыли калитку и пошли гулять	«Заборчик»
Встретили по пути маленькую лошадку, и она предложила им покататься. Сели Чупа и Чупс на лошадку и поскакали	«Лошадка»
Увидели друзья маляра, который красил забор, решили ему помочь	«Маляр»
Маляр поблагодарил Чупу и Чупса за помощь и подарил им по шарiku	Пальцы обеих рук соединить в форме шара
А потом лошадка отвезла их домой	«Лошадка»

## I. ВЫПОЛНЕНИЕ ФИГУРОК ИЗ ПАЛЬЦЕВ



**Домик**

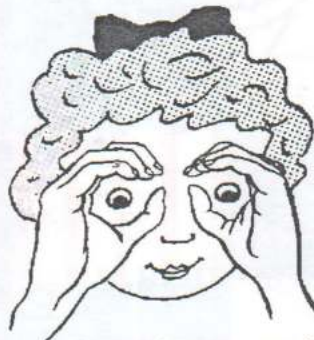
Дом стоит с трубой и  
крышей,  
На балкон гулять я  
вышел.



*Ладони направлены под  
углом, кончики пальцев  
соприкасаются; средний  
палец правой руки поднят  
вверх, кончики мизинцев касаются  
друг друга, выполняя прямую линию  
(труба, балкон).*



**Очки**



Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела.

*Большой палец правой и левой руки вместе с остальными  
образуют колечко. Козечки 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.

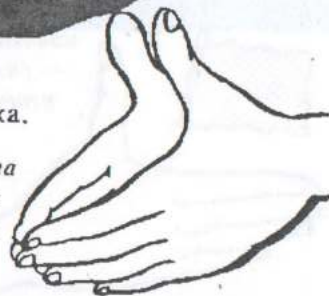
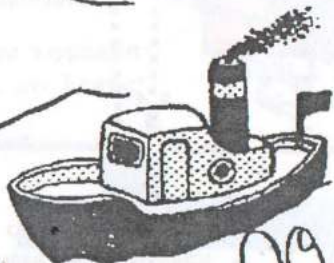
*Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).*



### Пароход

Пароход плывет  
по речке,  
И пытит он, словно печка.

*Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.*



### Стул

Ножки, спинка и сиденье —  
Вот вам стул на удивленье.

*Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.*



### Стол

У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как  
ладонь.

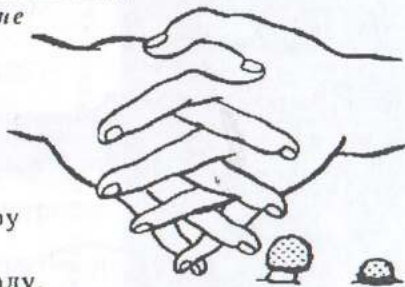
*Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладонь. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз.*



### Елка

Елка быстро получится,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.

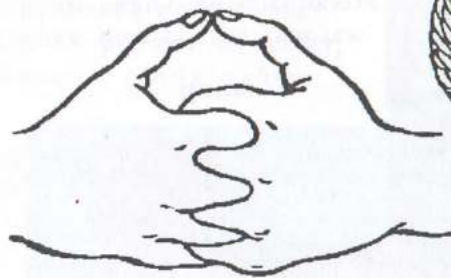
*Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.*



### Корзинка

В лес корзинку я беру  
И грибы в нес кладу.

*Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.*

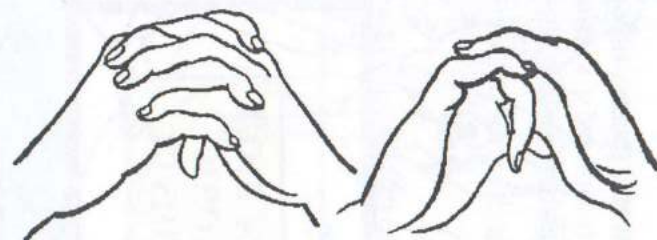


*Большие пальчики образуют ручку.*

### Колокольчик

Колокольчик все звенит,  
Язычком он шевелит.

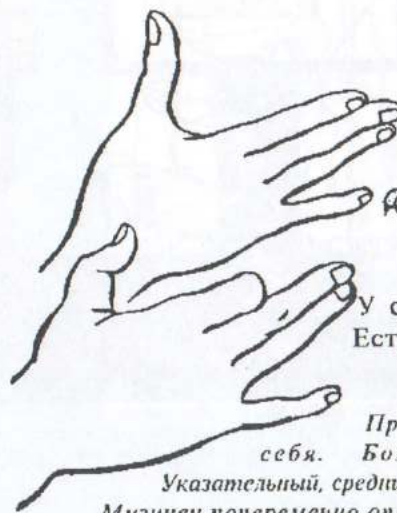
*Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает.*



### 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.

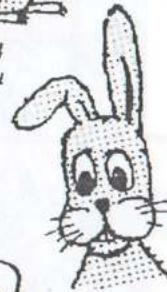
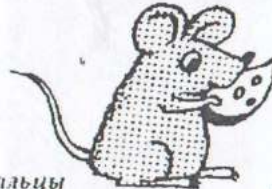
*Средний и безымянный пальцы  
упираются в большой. Указательный  
и мизинец подняты вверх.*



### 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.*



### Зайка и ушки

Ушки длинные у зайки,  
Из кустов они торчат.  
Он и прыгает и скачет,  
Веселит своих зайчат.

*Пальчики в кулачок.  
Выставить вверх указательный  
палец. Ими шевелить в стороны*

*и средний  
и вперед.*

### Зайчик в норке

У елки на пригорке  
Спрятался зайчишка в  
норке.



*Левая ладонь почти  
горизонтальная, правая тоже.  
Указательный и мизинец правой руки упираются  
в указательный и мизинец левой. Средний  
и безымянный пальцы правой руки подняты  
и разведены в стороны (ушки).  
Большой палец прижат.*



### Зайка и барабан.

Зайка взял свой барабан  
И ударил трам-трам-трам.

*Пальчики в кулачок. Указательный и  
средний пальцы вверх, они прижаты.  
Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.*



### Осы

Осы любят сладкое, к  
сладкому летят.  
И укусят осы, если захотят.

*Выставить средний палец, зажать  
его между указательным и безымянным,  
вращать им в разные стороны.*



### Жук

Жук летит, жужжит,  
жужжит  
И усами шевелит.

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

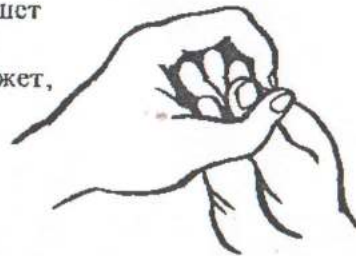


### Птенчики в гнезде

Птичка крылышками машет  
и летит к себе в гнездо.  
Птенчикам своим расскажет,  
где она взяла зерно.



*Обхватить все пальчики правой  
руки левой ладонью и ими шевелить.*



### Краб

Краб ползет по дну,  
Выставив свою клешню.

*Ладони вниз, пальцы перекрещены и  
опущены вниз. Большие пальцы к себе.  
Передвигаем на пальчиках ладони  
сначала в одну сторону,  
затем в другую.*



### Замок

Пальцы сплетем и замок  
мы получим.  
Повторим еще, и  
получится лучше.

*Ладони прижаты друг к  
другу. Пальцы переплетены.  
Перебираем ими.*



### Слон

В зоопарке стоит слон.  
Уши, хобот, серый он.  
Головой своей кивает,  
Будто в гости приглашает.

*Ладонь на себя. Средний палец опущен.  
С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным,  
а с другой — указательным и большим. Шевелить средним  
пальцем. Качаем всей кистью.*



### Дерево

У дерева ствол, на стволе  
много восток,  
А листья на ветках  
зеленого цвета.

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.



### Птичка

Пальчики — головка,  
Крылышки — ладошка.

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы — головка, остальные сомкнутые пальцы — крылья. Помахать ими.



### Филин

Сидит филин на суку  
И кричит бу-бу-бу-бу.

Руки в кулачок, прижаты. Большие пальчики — вверх (ушки), указательные пальцы вместе: они выставлены на вас (нос).



### Волк и лиса

Серый волк бежит по лесу,  
А за ним бежит лиса.  
Поднялись у них трубою  
Два пушистеньких хвоста.

Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "жюбочки" — верхнюю и нижнюю челюсти.

Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем.

Одна фигурка вытекает из другой.



### Крокодил

Крокодил плывет по  
речке,  
Выпучив свои глаза.  
Он зеленый весь, как  
тина,  
От макушки до хвоста.



Ладонь выставлена вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному.

# Сборник кинезиологических упражнений

(для детей старшего дошкольного возраста)



7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком

#### 6. Глазодвигательные упражнения

"Взгляд влево вверх" Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на "прямо перед собой". (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

"Горизонтальная восьмерка" Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

"Глаз – путешественник". Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

#### 7. Массаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

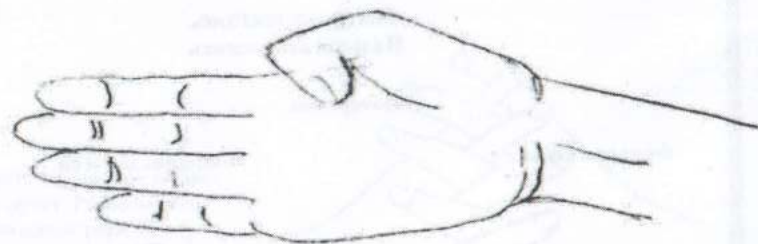
б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

### Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

**"Робот"** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**"Маршировка"** Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

#### 4. Упражнения на релаксацию

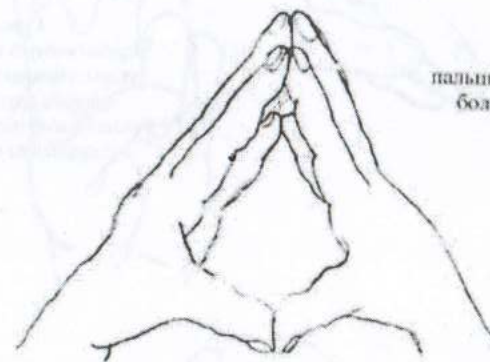
**"Дирижер"** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)  
Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**"Путешествие на облаке"** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

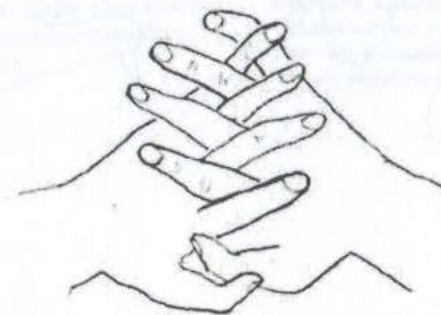
#### 5. Упражнения для развития мелкой моторики

**"Колечко"** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять

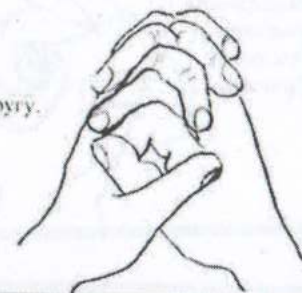
#### Упражнение: "Дом -сжик-замок"



**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом.  
большие пальцы соединить.



**Сжик.**  
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



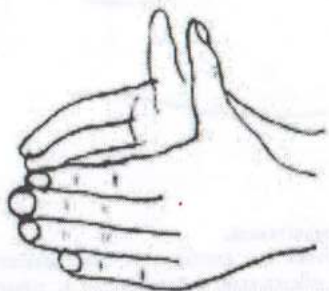
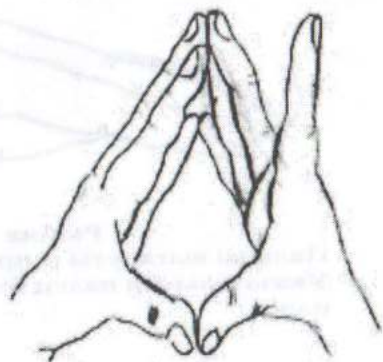
**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переидести.

### Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



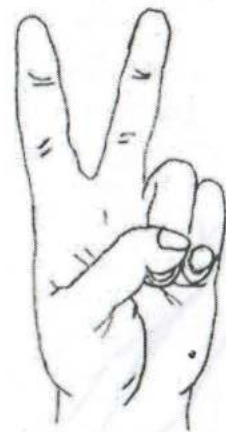
**Сарай.**  
Пальцы рук соединить под углом -  
"крыша". Большие пальцы прижать  
к ладоням.

**Дом с трубой.**  
Пальцы рук соединить под углом, большие  
пальцы соединить друг с другом.  
Указательный палец одной руки  
выпрямить - это "труба".



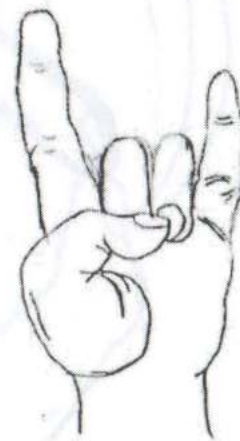
**Пароход.**  
Обе ладони соединены  
"ковшиком", большие пальцы  
подняты вверх - это "труба".

### Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



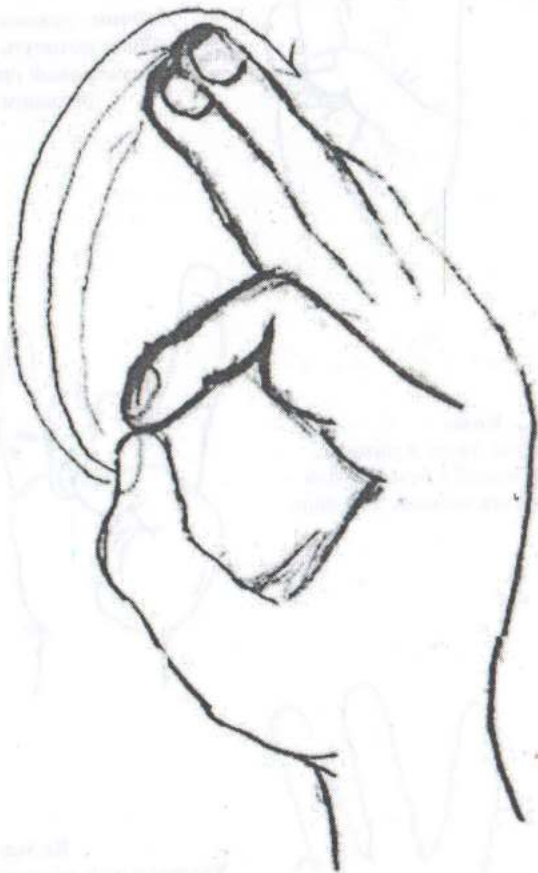
**Зайчик** - указательный и средний  
пальцы вытянуть вверх, мизинец и  
безымянный прижать к ладони  
большим пальцем.

**Коза.**  
Указательный палец и мизинец  
выпрямить. Средний и безымянный -  
прижать большим пальцем к ладони.



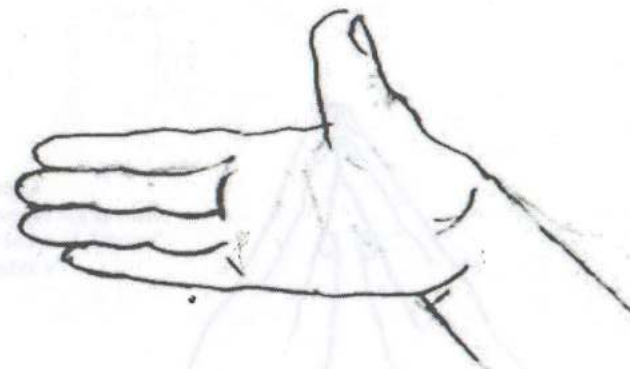
**Вилка**  
Указательный, средний и безымянный  
пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь  
и напряжены. Большой палец прижимает  
мизинец к ладони.

### Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

### Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



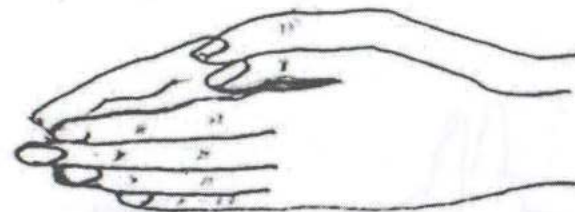
**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.