**Упражнения для пальцев рук, сопровождающие артикуляционные упражнения**

Пальчиковый игротренинг является эффективным для детей с различными нарушениями речи. Результативность занятий пальчиковой гимнастикой зависит от того, как часто занимается ребенок.

Занятия по музыке, физической культуре, математике, лепке, аппликации, рисованию, игры в конструкторы и мозаики – все это способствует развитию мелкой моторики рук и повышает умственную деятельность ребенка, развивает его речевые способности.

Артикуляционные упражнения проводятся одновременно с движениями сначала одной кисти руки (правой, левой), затем обеих, имитирующих движения челюсти, языка и губ (биоэнергопластика). Совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, а также развивает координацию движений и мелкую моторику.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Лодочка | **№1 Лодочка** Улыбнуться, показать нижние и верхние зубы, произнести и-и-и. Чередовать с упражнением №2. | Обе ладони соединены ребрами | Обе ладони соединены ребрами, подушечки средних, безымянных и мизинцев соединены, большие пальцы прижаты к ладоням. |
| Дудочка | **№2 Дудочка** Вытянуть губы вперед, произнести у-у-у... Чередовать с упражнением №1 | Пальцы в щепотку | Пальцы собраны в щепотку |
| Лопата | **№3 Лопата** Приоткрыть рот, положить спокойный, широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в этом положении на счёт 1-5. Следить за губой, не подворачивать её. Пошлёпать язык губами пя-пя-пя, покусать зубами тя-тя-тя... Подуть на язык, прижав его верхней губой. Выдох плавный, долгий. Щёки не надувать. | Пальцы рук врозь | Пальцы рук врозь, веером |
| Солнышко | **№4 Солнышко** Поднять широкий язык вверх, положить на верхнюю губу, обнажив нижние зубы, удержать (раз, два), опустить широкий язык на нижнюю губу (три, четыре) | Кисти рук вверх | Кисти рук вверх на момент поднятия языка на верхнюю губу, согнуть пальцы на угол 90 градусов к ладони на момент опускания языка на нижнюю губу. |
| Заборчик | **№5 Заборчик** Губы в улыбке, зубы сближены, обнажены. | Ребра рук | Ребра рук соединены, пальцы сомкнуты; кисти рук расположены вертикально |
| Иголочка | **№6 Иголочка** Приоткрыть рот, высунуть узкий, длинный язык далеко вперёд. | Пальцы собраны в щёпоть | Пальцы собраны в щёпоть |
| Чашечка | **№7 Чашечка** Приоткрыть рот, положить широкий, спокойный язык на нижнюю губу, края языка медленно поднять кверху. Удержать чашечку на счёт 1-5. | Соединить кисти рук | Соединить кисти рук ребрами, ладони вверх - «лепешка». Соединяя одноимённые пальцы рук, приподнять прижатые к ладоням большие пальцы. |
| Бублик | **№8 Бублик** Губы образуют овал, обнажая зубы. Между зубами расстояние равное примерно 1-3 мм. | указательный, средний, безымянный пальцы | Соединять поочерёдно с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала одной рукой, потом двумя одновременно. |
| Качели | **№9 Качели** Приоткрыть рот, улыбнуться, спрятать широкий язык за нижние зубы (раз, два), затем за верхние (три, четыре). Темп медленный. | руки вверх вниз | Движения кистью руки вверх вниз, сгибая в лучезапястном суставе. |
| варенье | **№10 Вкусное варенье** Приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна! | Кисть руки | Кисть руки горизонтально, сгибать пальцы в ритм движению языка по губе в рот. |
| Орешки | **№11 Орешки** Кончиком языка упираться в щёки изнутри поочерёдно. Губы сомкнуты. | Рука стоит на столе ребром | Рука стоит на столе ребром. Сгибать кисть в лучезапястном суставе вправо - влево. Обязательное условие: кисть руки сгибается в ту же сторону, в которую двигается язык. |
| Пароход | **№12 Пароход** Приоткрыть рот, прикусить широкий край языка зубами. Включить голос: ы-ы-ы. Выключить, язык не убирать, повторить упражнение. | Обе ладони | Обе ладони поставлены на рёбра, кончики одноимённых пальцев соединены, а большие пальцы вытянуты вверх. |
| Чистим зубки | **№13 Чистим зубки** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая движения из стороны в сторону, потом снизу вверх. Кончик языка широкий, челюсть неподвижна. | Пальцы рук | Пальцы рук согнуты на 90 градусов к ладони, двигаются вправо - влево, синхронное языком. |
| Индюк | **№14 Индюк** Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу. «Поглаживать» губу языком движением вперёд-назад. Добавить голос (б-б-б). Выполнить в быстром темпе, медленном темпе, темп чередовать. | Руки ладонями вверх | Руки ладонями вверх горизонтально, двигая языком по губе в рот, сгибать пальцы. Ритм движений рук соответствует ритму движения языка. |
| Часики | **№15 Часики** Рот приоткрыть, улыбнуться, выполнять движения языком вправо- плево. | Указательный палец выпрямлен | Указательный палец выпрямлен, а все остальные согнуты и прижаты к ладони, двигать указательным пальнем в том же направлении, куда и язык (вправо-влево) |
| ﻿ | | | |
| Лошадка | **№16 Лошадка** Цоканье (щёлканье) языком. | ладонь на ребре от себя | Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху па неё накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху (уши). |
| Грибок | **№17 Грибок** Губы в улыбке, показать зубы, приоткрыть рот, «приклеить» широкий язык к нёбу, и, не отпуская языка, широко открыть рот, удерживая язык на раз, два. | руки | Указательный палец - ножка гриба - приставляем к ладони другой руки - шляпке, под медленный счет меняем положение рук. |
| Барабан | **№19 Барабан** Приоткрыть рот, улыбнуться. Завести кончик языка за верхние зубы и произнести д-д-д многократно. Выполнить медленно, затем быстро. Челюсть неподвижна. | Пальчики маршируют | Пальчики «маршируют» в ритм с ударами языка. Указательный и средний пальцы (ноги) имитируют ходьбу, остальные пальцы согнуты и прижаты к ладони. |
| мяч в ворота | **№20 Забей мяч в ворота** Положить широкий язык на нижнюю губу и подуть на поролоновый мячик плавной струей воздуха или резкой, отрывистой воздушной струей. | Щёлкать по мячику | Щёлкать по мячику (из поролона или ваты) поочерёдно указательным и другими пальцами от большого. Выполнять шелбаны сначала одной рукой, потом другой. |
| Лягушка | **№21 Лягушка** Опустить челюсть на расстояние ширины двух пальцев (среднего и указательного), кончик языка у нижних резцов, губы округлены, зафиксировать открытое положение и закрыть рот. | массаж рук | 4 сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палеп прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх. |
| Горка | **№ 22 Горка** Широко открыть рот; широкий язык опусти за нижние зубы, упираясь в них языком; плотно прижать боковые края к верхним коренным зубам | артикуляционная гимнастика | Кисти рук приподняты над столом, соединены поименные пальцы (подушечки одной руки на ногтях другой). Мы пальцы согнули. Соединили - Высокую горку Из пальцев сложили |
| Маляр | **№23 Маляр** Улыбнуться, открыть рот, поднять язык к бугорочкам; водить кончиком языка, как кистью, по нёбу вперёд-назад; следить, чтоб кончик языка не высовывался изо рта, а губы и нижняя челюсть не двигались. | артикуляция | Движениями от кончиков пальцев до лучезапястного сустава и обратно «красить» потолок-ладонь одной руки кончиками пальцев другой, в одинаковом направлении с движением языка. Продолжить другой рукой. |
| Змейка | **№24 Змейка** Двигать узким языком из стороны в сторону, изо рта и обратно в рот. | руки и массаж | Пальцы плотно прижаты друг к другу, движения кистью из стороны в сторону, вперед-назад (при движении назад - со сгибанием пальцев под углом 90 градусов к ладони) |
| Язычок - счетовод | **№ 25 Язычок - счетовод** Прикасаться кончиком языка поочередно к каждому зубу верхнего ряда, потом - нижнего. | пальцы загибыть | Загибать поочередно пальцы, молча считая-дотрагиваясь языком до каждого зуба. Загибать пальцы на одной, а затем и на другой руке. |
| Дождик | **№26 Дождик** Стучать кончиком языка в бугорки за верхними зубами: Д-Д-Д... Контролировать толчки воздуха от каждого удара, не опускать кончик языка, стараясь достать до тучи-неба. | Ударять указательным пальцем | Ударять указательным и поочередно последующими пальцами одной руки, как капельками дождя, по ладони другой. Затем сменить положение рук. Движения выполнять в такт ударам языком. |
| Пила | **№27 Пила** Приоткрыть рот, ударить кончиком языка за верхними резцами и, удерживая так язык, с силой подуть на него: Джж-Джж... | Самомассаж рук | Самомассаж рук (растирание): одна рука лежит на столе, ребро другой - на ней перпендикулярно, рука двигается ребром (пилой) от ногтей к запястью. |
| Кошка лакает молоко | **№28 Кошка лакает молоко** Язык - чашечка, занести чашечку в рот, делать движения не спеша, не опуская кончик и боковые края языка. | Кошка из пальцев | «Кошка»: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх и округлены. |
| Гармошка | **№29 Гармошка** Медленно щелкнуть языком и присосать его к нёбу; но опуская язык, закрывать и открывать рот (подъязычная уздечка растягивается, как меха гармошки). | руки на стол ладонями | Положить руки на стол ладонями вниз, пальцы сомкнуты. Раздвигать и соединять пальцы в ритм закрыванию и открыванию рта. Мои ладошки, Как гармошки. |
| Три ступеньки | **№30 Три ступеньки** Сделать чашечку языком, дотрагиваться до верхней губы - 1 ступень, до верхних резцов - 2, до верхних бугорков - 3 ступень | Большой палец | Большой палец одной руки ложиться на большой палец другой, на него указательный одной и другой рук, кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга - лесенка. |