**Артикуляционная, пальчиковая и дыхательная гимнастика**

**для детей школьного возраста. Развитие мелкой моторики.**

**Артикуляционная гимнастика.**

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Для проведения артикуляционной гимнастики вам обязательно потребуется зеркало, лучше всего, если оно будет большим и ребенок сможет видеть не только себя, но и взрослого. Взрослый, глядя в зеркало, проговаривает звуки, а ребенок, также в зеркало, наблюдает за ним, а затем пытается повторить звук, наблюдая за собой.

Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут. Мы предлагаем Вам артикуляционные упражнения, которыми вы будете с ребенком регулярно заниматься.

**Основные упражнения.**

**1. «Надуваем щечки»**. «Надуваем щечки» — это артикуляционная гимнастика для щек.

В артикуляционной гимнастике обязательно нужно считать вслух. Каждое упражнение нужно выполнить около десяти раз.

**«Толстячок — хомячок»**

Следите за тем, чтобы мышцы щек расслаблялись, а не втягивались.

**«Худышка — суслик»**

Втягиваем щечки - Щеки расслабляем

Щеки втягиваем глубоко, чтобы они оказались между зубами.

**«Полощем рот»**

Надуваем правую щеку - перегоняем воздух в левую щеку.

Обратите внимание, чтобы малыш не наклонял голову.

**«Надуваем щечки».** Расслабляет мышцы щек, [снимает общее напряжение](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) мышц лица.

**2. «Дудочка. Улыбочка. Трубочка. Бублик»** Артикуляционная гимнастика для тренировки губных мышц.

Исходное положение — спокойное состояние мимических мышц.

**«Дудочка и заборчик»** Губы вытягиваем вперед - Губы растягиваем в стороны, показываем зубы.

Когда малыш делает заборчик, не обязательно, чтобы он очень сильно растягивал губы в стороны. Это упражнение нужно, чтобы научить ребенка вытягивать губы как можно дальше вперед.

**«Дудочка играет»**

Перед выполнением упражнения губы вытягиваем трубочкой. Вытянутые губы двигаются вправо. Вытянутые губы двигаются влево.

**«Вращения дудочкой»**

Губы вытягиваем вперед. Делаем губами круговые движения вправо. Аналогично делаем движения влево.

**«Расческа»** Нижние зубы касаются внешней стороны верхней губы, почесывают ее. Верхние зубы касаются внешней стороны нижней губы.

Каждое упражнение делаем 3-4 раза.

**3. «Окошечко и бинокль»**. Артикуляционная гимнастика для тренировки мышц нижней челюсти.

**«Окошечко»**

Исходное положение — спокойное состояние мимических мышц.

Рот открываем не очень широко. Язык касается зубов нижней челюсти, он расслаблен, губы сохраняют округлую форму.

Такое положение фиксируется, и взрослый считает до трех — десяти, при этом язык не должен напрягаться.

Рот закрываем.

Все внимание при выполнении упражнения сосредотачивается на челюсти, голова не должна двигаться.

Чтобы малыш научился контролировать ширину открывания рта, предложите поиграть в окошки для разных зверей: широко открываем окошко – для лошадки, средне – для собачки, чуть-чуть – для комарика.

**«Бинокль»**

Перед упражнением закрываем рот, язык касается нижних зубов. Ладони параллельно полу, пальцы вытянуты.

Раз! Делаем вдох и, не разжимая губ, опускаем нижнюю челюсть. Положение фиксируется на несколько секунд.

Два! Выдох через нос, мышцы лица расслабляются.

Это хорошее упражнение для нёба и мышц языка.

**4. «Подвижный язычок»**. Артикуляционная гимнастика для тренировки мышц языка. Его подвижность и точность являются одним из основных условий правильного произнесения звуков.

**«Качели»**

Рот открыт, язык не напряжён и лежит около нижних резцов.

Раз! Язык плавно поднимаем и прячем за верхние зубы (или на верхнюю губу).

Два! Язык опускаем в исходное положение (или на нижнюю губу).

**«Конфетка». «Футбол».**

Мышцы лица расслабленны, губы сомкнуты.

Раз! Кончиком языка дотрагиваемся до внутренней стороны правой щеки и надавливаем на нее.

Два! Кончиком языка дотрагиваемся и надавливаем на внутреннюю сторону левой щеки. Основное в этом упражнении, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной.

**«Маятник». «Часики».**

Рот полуоткрыт, язык лежит плоско, около нижних резцов.

Раз! Касаемся кончиком языка левого угла губ.

Два! Касаемся кончиком языка правого угла губ.

При этом рот не должен закрываться, нижняя челюсть двигаться.

Каждое [упражнение](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) делаем по 4-6 раз.

**5. «Иголочка и лопатка»**. Артикуляционная гимнастика последовательное расслабление и напряжение мышц языка.

**«Иголочка»**

Язык ненапряжен, лежит около нижних резцов, рот приоткрыт.

Раз! Язык высовываем, как можно дальше, напрягаем, делаем узким и острым.

Два! Язык возвращаем к резцам, расслабляем.

**«Лопатка»**

Улыбаемся, язык лежит около резцов, рот приоткрыт. Руки опущены вниз.

Раз! Язык кладем на нижнюю губу ненапряженный, расслабленный.

Два! Язык возвращаем к резцам.

Нужно постараться как можно дольше удержать язычок «лопаткой».

**«Иголочка — лопатка»**

Рот приоткрыт, около нижних резцов лежит расслабленный язык, улыбаемся. Раз! Делаем «лопатку». Стараемся удержать в таком состоянии язык некоторое время.

Два! Делаем «иголочку». Язык делаем узким и острым.

Когда ребенок хорошо научиться выполнять первые два упражнения, можно переходить к третьему упражнению.

Все [упражнения](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) делаем от 3 до 10 раз.

**6. «Зарядка для язычка»**. Тренируем мышцы языка.

**«Трубочка»**

Язык лежит расслабленно на нижней губе.

Раз! Язык сворачиваем в трубочку, сжимая края языка с боков.

Два! Язык расслабляется, становится широким.

**«Барабанщик»**

Мышцы лица расслабленны, рот слегка приоткрыт.

Раз! Язык начинает по нёбу барабанить «*ддддд*».

Два! Язык расслабляем.

Во время упражнения нижняя челюсть – неподвижная, а язык работает. Количество произносимых звуков зависит от возможностей ребенка.

**«Цокающая лошадка»**

Улыбаемся приоткрытым ртом.

Раз! Кончиком языка начинаем щелкать.

Два! Язык расслабляем, делаем несколько глубоких вдохов-выдохов.

Упражнение очень сложное. Нижняя челюсть неподвижна, цокает только язычок.

**7. «Язычок — маляр».** Артикуляционные упражнения для мышц языка.

**«Непослушный язычок»**

Улыбаемся, язык расслаблен. Язык слегка высовываем и укладываем на нижнюю губу.

Раз! Начинаем легко хлопать зубами по расслабленному языку, приговаривая «*пя-пя-пя*».

Два! Язык прячем обратно. Мышцы лица расслабляем.

Зубы не должны слишком сильно прикусывать язык, а только создавать ощущение легкого давления. Упражнение можно усложнить: во время прикусывания язык выдвигается вперед и задвигается обратно, тогда происходит хороший массаж всего языка. Упражнение выполнять от 5 до 15 сек.

**«Маляр». «Вкусное варенье».**

Расслабляем мышцы лица и язык.

Раз! Язык высунуть, облизать верхнюю и нижнюю губы (язык движется по кругу), язык спрятать.

Два! Движения полностью повторяется (язык движется в противоположную сторону).

Каждое упражнение выполняем по 4 — 5 раз в одну и другую стороны.

**«Расческа для язычка»**

Язык широкий, расслабленный.

Раз! Язычок, оставаясь широким, протискивается через верхние зубы. Они, прижимаясь к языку, как расческа жестко массируют его.

Два! Язык прячем обратно и даем малышу несколько секунд для отдыха.

Все эти [упражнения](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) хорошо массируют язык, улучшают кровообращение в нем. Язык будет гибким, мягким и податливым, что упростит дальнейшие логопедические занятия.

**8. «Кошка и чашечка»**. Артикуляционные упражнения для язычка.

**«Сердитая кошка»**

Улыбаемся, упираемся кончиком языка в нижние зубы.

Раз! Выгибаем язык горкой, продолжая упираться кончиком языка в зубы, удерживаем на несколько секунд.

Два! Мышцы языка расслабляем и отдыхаем несколько секунд.

Кончик языка упирается, не отрываясь, в нижние зубы.

**«Чашечка»**

Мышцы лица и язык расслабляем.

Раз! Широкий расслабленный язык укладываем на нижние зубы и края языка загибаем, так чтобы получилась чашечка. Стараемся некоторое время удержать форму чашки.

Два! Мышцы расслабляем.

Упражнения «Сердитая кошка» и «Чашечка» противоположные по выполнению и дополняют друг друга.

**«Фокус с чашечкой»**

Языком делаем чашечку и прижимаем ее к верхней губе. Голову запрокидываем назад, но только слегка и на кончик носа укладываем небольшой кусочек ватки или перышко.

Раз! Через прижатый язык пытаемся сдуть перышко с носа.

Два! Язык расслабляем, рот закрываем и даем малышу несколько секунд на отдых.

Эти артикуляционные [упражнения](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) очень сложные. Потребуется много терпения и времени у малыша и у взрослого для их качественного выполнения.

**9. «Чистим зубки язычком».** Артикуляционные упражнения, во время выполнения которых нижняя челюсть всегда должна оставаться неподвижной. Это основное для выполнения данного занятия.

**«Считаем зубки»**

Улыбаемся, рот слегка приоткрыт, по очереди кончиком языка упираемся с внутренней стороны в нижние зубы.

Упражнение делаем не торопясь, стараясь дотронуться до каждого зубчика. Счет зубчиков сначала выполняем в одну сторону, а когда отдохнет язычок в другую.

**«Зубная щетка»**

Приоткрываем рот, улыбаемся и кончиком языка, как зубной щеткой, чистим с внутренней стороны нижние зубки. Движение делаем вправо-влево, не торопясь.

Затем чистим верхние зубки. Движение выполняем также вправо-влево верхних зубов по внутренней стороне.

Количество движений должно быть одинаковым, но не менее четырех раз.

**«Кисточка»**

Открыв рот нужно кончиком языка погладить нёбо, двигаясь от зубов к горлу. Упражнение выполняем несколько раз (около десяти).

Все эти [упражнения](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) нужно выполнять медленно и внимательно, они требуют сосредоточенности, несмотря на их кажущуюся простоту, т.к. нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

**10. «Заборчик».** Артикуляционные упражнения для губ. Отдельно для верхней и для нижней.

**«Заборчик»**

Улыбаемся, широко, с напряжением разводим уголки губ в стороны, показывая плотно сжатые зубы. Прикус должен остаться естественным, нижняя челюсть вперед не подается. Держим несколько секунд. Во время упражнения ребенок не должен подворачивать губы.

**«Зайчик»**

Поднимаем верхнюю губу. Верхние зубы должны обнажиться. Должна подниматься только одна губа. Если двигается и нижняя губа, ее нужно слегка прижимать пальцем.

**«Лягушка»**

Упражнение противоположное предыдущему. Нижнюю губу опускаем, обнажаем нижние зубы. Если не получается, то придерживаем верхнюю губу пальцем, а нижнюю – опускаем двумя пальцами держа за уголки губы, открывая нижние зубы.

**«Бублик»**

Это упражнение включает в себя несколько составляющих: дудочка, зайчик и лягушка. Каждый элемент упражнения должен получаться у малыша в отдельности. Но можно, наоборот, перейти от упражнения бублик (если упражнение у ребенка получается) к составляющим (зайчик и лягушка).

Вытягиваем губы и делаем упражнение [«Дудочка»](http://kaplyarosi.ru/dudochka), затем вытянутые губы округляем так, чтобы были видны зубы. При этом зубы должны быть сомкнуты.

Все эти упражнения могут потребовать [физической помощи](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) от взрослого, а не только объяснения и показа.

**11. «Грибочек на ножке».** Артикуляционные упражнения для язычка.

**«Грибочек»**

Улыбаемся, делаем язык широким. Открываем рот, поднимаем язык к нёбу, плотно прижимаем его и держим так, по возможности, несколько секунд. Язык становится шляпкой гриба. Подъязычная связка становится его ножкой. Кончик языка не должен подворачиваться. Пока малыш еще не удерживает «грибочек», то на начальных этапах ему будет достаточно несколько раз пощелкать широким языком по нёбу.

**«Гармошка»**

Поднимаем язычок, как в упражнении «Грибок». Открываем и закрываем рот, не отрывая язык от нёба.

**«Варенье»**

Делаем «чашечку» и ею облизываем верхнюю губу, накрывая ее сверху и, не спеша, опускаем вниз, как бы обмазывая губу вареньем. Нижнюю губу можно придерживать пальцами.

**«Катушка»**

Это упражнение очень сложное. Для его выполнения сначала необходимо научиться делать упражнение «сердитая кошечка». Язык укладываем также, как и в задании про кошечку, а затем стараемся покатать горку из мышц языка: вперед – к зубам и назад вглубь рта. Кончик языка не отрываем от зубов.

Упражнения этого [занятия](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) сделаны на основе уже выученных ранее базовых элементов.

Л**огопедический массаж лица ребенка**. Этот массаж может делать как специалист, так и родитель. Цель массажа расслабить [напряженные мышцы](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya/logopedicheskie-zanyatiya) лица, не дающие малышу легко разговаривать.

Во время массажа используются приемы растирания, вибрации, разминания и поглаживания.

Последовательность выполнения массажных движений ото лба вниз к подбородку или к ушам.

Все приемы массажа не должны вызывать у ребенка отрицательных эмоций. Каждое движение повторяется около семи — восьми раз. Длительность сеанса приблизительно 5-15 минут.

1. Разглаживаем мышцы лба к вискам от середины.
2. Разминающие и растягивающие движения в направлении к вискам от уголков рта.
3. Растягивающие и поглаживающие движения от скуловой части к нижней челюсти.
4. Поглаживающие, потом растирающие и только затем вибрационные движения вдоль крыльев носа.
5. Поглаживающие движения к углам губ от крыльев носа вниз.
6. Растирающие и вибрационные движения нижней губы к уголкам губ от середины.
7. Поглаживающие, потом растирающие и только затем вибрационные движения верхней губы к уголкам губ от середины.
8. Поглаживаем и разминаем от подбородка, поднимаясь к углам рта.
9. Поглаживаем и разминаем вдоль шеи снизу вверх

**Дыхательная гимнастика**.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо– эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет.

**Дыхательная гимнастика с использованием предметов**. Не сложные игровые логопедические упражнения.

**«Футбол»**

Для игры понадобятся два кубика и мячик для настольного тенниса или кусочек ваты. Кубики — футбольные ворота. Теннисный шарик или кусочек ваты – это мячик. Выкладываем шарик перед ребенком и просим его загнать в ворота мячик, аккуратно дуя на него.

**«Мельница»**

Понадобится игрушка – вертушка. Дуя на лопасти, малыш старается раскрутить вертушку.

**«Снегопад»**

Из ваты делаем небольшие комочки и выкладываем их на руку малыша, просим сделать настоящий снегопад. Малыш дует не сильно, а так чтобы комочки взлетали слегка вверх и падали на пол.

**«Листопад»**

Это упражнение похоже на «Снегопад», только вместо ватных шариков нужно использовать вырезанные из бумаги листочки или небольшие настоящие.

**«Бабочка»**

Из бумаги вырезаем бабочку и привязываем ее на ниточку. Предлагаем ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетала. Выдох должен получаться плавный, сильный и длительный.

[Для выполнения упражнений](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) ребенок должен вдыхать через нос, плечи не поднимать.

**«Кораблик»**

Для игры понадобится тазик с водой. В него пускаем один или несколько корабликов. Их можно сделать из бумаги или взять небольшие игрушечные пластмассовые кораблики. Также можно использовать другие игрушки для ванной.

Чтобы кораблик двигался, малыш должен дуть на него длительно и плавно.

**«Шторм»**

Понадобится стакан с водой и соломинка для коктейлей. На широкий расслабленный язык посередине кладется соломинка. Ребенок дует через соломинку в стакан с водой, так чтобы вода забурлила. Главное, чтобы щеки у малыша не надувались, а губы оставались неподвижными.

**«Свеча»**

Зажигаем перед ребенком свечу или спичку и просим ее задуть. Выдох должен быть плавным, не резким, но при этом достаточно интенсивным, с постепенно возрастающей силой.

**«Громкий пароход»**

Для игры понадобятся стеклянные бутылочки (лучше всего, если это будут пузырьки от лекарств), колбы или другие полые предметы, с зауженным горлышком, в которые можно подуть и получить свистящий звук.

Взрослый должен сначала показать, как дуть в пузырек, а потом предложить ребенку повторить.

Если у малыша не получается, проверьте, чтобы кончик языка касался края горлышка пузырька, а сам пузырек дотрагивался до подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка.

На начальном этапе, если [малыш](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) надувает щеки, их можно прижимать ладонями.

**Дыхательная гимнастика без использования предметов**. Длительность выполнения всех дыхательных упражнений около 5 минут.

**Первое упражнение**

Тренируем носовое дыхание. Делаем длительные, спокойные вдохи и выдохи через нос. Ребенок может рот прикрывать ладошкой.

**Второе упражнение**

Ребенок делает вдох – выдох, упражнение нужно выполнять с закрытым ртом. Во время дыхания попеременно зажимаем то одну ноздрю, то другую.

**Третье упражнение**

Тренирует ротовое дыхание. Вдох делаем через рот и неторопливый выдох. На начальных этапах выполнения упражнения ноздри ребенок может зажать пальцами.

**Четвертое упражнение**

Переменное дыхание. Существует два варианта данного упражнения. Первый вариант: через нос вдыхаем воздух, а через рот выдыхаем, второй вариант: вдох через рот – выдох через нос. Вдохи и выдохи плавные и длительные. Нужно следить, чтобы ребенок во время дыхания не напрягался и не поднимал плечи.

**Пятое упражнение**

Широкий плоский язык укладываем между губами, прижимаем и дуем. Воздух идет посередине языка через маленькую щель. Щеки не надувать.

Не стоит делать упражнения слишком много, их многократное [повторение](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) может привести к головокружению.

**Дыхательная гимнастика с голосом**. Каждое упражнение можно выполнять до 15 раз, гимнастика учит слажено работать дыхательную систему и звукопроизношение.

**Первое упражнение**

Это упражнение мы уже разбирали. Переменное дыхание: глубоко вдыхаем через нос – продолжительно выдыхаем через рот. Данное упражнение необходимо выполнять перед каждой дыхательной гимнастикой, т.к. оно успокаивающе действует на ребенка и дает ему сконцентрироваться на дальнейшем занятии.

**Второе упражнение**

Нижнюю губу втягиваем под верхнюю и дуем на подбородок. Выдох должен быть неспешным и длительным.

**Третье упражнение**

Губы растягиваем в улыбку, к подбородку приставляем ладошку тыльной стороной. Стараемся через растянутые губы подуть так, чтобы воздушный поток, пройдя по подбородку, дотронулся до тыльной стороны ладони или съехал вниз по ней.

**Четвертое упражнение**

Делаем второе и третье упражнения, но при этом добавляем голос. На усиленном выдохе шепотом говорим: «ФА». Звук Ф берем потому, что он произносится просто и очень часто бывает бездефектен.

Во время выполнения этой дыхательной гимнастики [происходит обучение](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) малыша с выдохом произносить необходимые звуки, что способствует развитию голосовых связок.

**Дыхательная гимнастика с голосом 2**. Продолжение занятий на развитие голосовых связок.

**Первое упражнение**

Вытягиваем руки вперед на расстоянии около двадцати сантиметров от лица, ладонями вверх и стараемся бесшумно на них подуть, как бы согревая. Струя воздуха должна хотя бы коснуться ладоней.

**Второе упражнение**

Руки продолжаем держать так же, как и в первом упражнении и дышим на них, произнося шепотом на усиленном выдохе слог: «Ха». Буква Х, как и Ф часто бывает бездефектной.

**Третье упражнение**

На одном выдохе длительно произносим, начиная с тихого шепота, а потом все громче и громче гласные звуки. В этом упражнении каждый звук пропевается отдельно: на один выдох один звук (*аА*, *оО, уУ, эЭ, ыЫ, иИ*). Звуки между собой пока не соединяем. Чем дольше выдох, тем громче звук. Иногда дети срываются на крик. В этом случае их нужно остановить и показать еще раз, как нужно вести звук от тихого к громкому плавно и тянуть громкий звук не срываясь.

На первых этапах выполнения этого упражнения взрослый должен участвовать в пропевании каждого звука, соблюдая четкую гипертрофированную артикуляцию.

Последовательность произнесения звуков можно менять, но обязательно ребенок должен сидеть перед зеркалом и наблюдать за своей артикуляцией.

Когда через несколько занятий малыш научится владеть голосом, взрослому будет достаточно только артикуляцией без голоса показывать, какой звук нужно пропеть.

Владение голосом — один из сложных навыков, которые [приобретает ребенок](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya).

**Дыхательная гимнастика с голосом 3**. Одно из самых сложных занятий из серии занятий на развитие голосовых связок.

Перед занятием нужно обязательно «распеться». Для этого подойдут элементы [из предыдущего логопедического занятия](http://kaplyarosi.ru/dyxatelnaya-gimnastika-s-golosom-2).

**Первое упражнение**

Поем по два гласных звука: *АУ, УА, АО, ОА, АИ, ИА, УИ, ИУ*… Необходимо, чтобы во время пения, отчетливо был слышен каждый звук. Два звука звучат на один длительный выдох. Громкость во время произнесения не меняется.

**Второе упражнение**

Поем по три гласных звука: *АУИ, АИУ, УИА, ИАУ, АОИ, АИО, ОАИ, ОИА*…

Звукосочетания можно составлять самостоятельно и разнообразить на свое усмотрение. Звук не должен прерываться, все три звука необходимо уложить в один выдох. Если у малыша не получается, вернитесь к предыдущему упражнению и несколько дней позанимайтесь им. К данному упражнению приступайте, только когда легкие ребенка слегка окрепнут.

**Третье упражнение**

На одном выдохе произносим по два слога: *ХА-ХА, ФА-ФА*. Слоги должны звучать отчетливо, прерывисто, но вдоха или длительной паузы между ними не должно быть.

Делая данные [упражнения](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya), малыш не только развивает голосовые связки, но и легкие, учится правильно дышать и управлять голосом.

**Пальчиковая гимнастика.**

**Пальчиковая гимнастика**– позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

|  |  |
| --- | --- |
| Например:  (массаж  пальцев  поочередно) | Мышка мыла – мыла лапку: каждый пальчик по-порядку Вот намылила большой, Сполоснув его водой. Не забыла и указку, Смыв с него и грязь, и краску. Средний мылила усердно- Самый грязный был, наверно. Безымянный терла пастой,- Кожа сразу стала красной. А мизинчик быстро мыла- Очень он боялся мыла! |

**Первое упражнение**

Пальцы рук сжимаем в кулаки и разжимаем. Сначала вместе, потом по очереди. При этом руки держим сначала вытянутыми вперед, потом поднятыми вверх, а потом разведенными в стороны.

**Второе упражнение**

Выгибаем кисти рук вверх и прогибаем их вниз. Сначала вместе, потом по очереди.

**Третье упражнение**

Комплекс элементов с «замком». «Замок» — пальчики переплетены, ладони сжаты. Собрав руки в «замок», сжимаем ладони с силой, делаем наклоны вправо – влево, повороты, круговые движения, сжимаем – разжимаем пальцы.

**Четвертое упражнение**

Складываем вместе ладони и слегка сжимаем их. Не размыкая ладоней, делаем наклоны вправо – влево, вперед – назад, преодолевая сопротивление одной из ладоней. Вытягиваем руки вперед и разводим ладони в стороны, не размыкая запястья.

Кроме [пальчиковой гимнастики](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) логопеды также используют в своей практике самомассаж ладоней и пальцев.

**Самомассаж кистей рук.**. Этот массаж ребенок может делать самостоятельно, если логопедическая группа состоит из нескольких учеников, или, если малыш занимается индивидуально, с помощью взрослого.

**Первое упражнение**

Растирание ладошек одну об другую несколько секунд, пока не появится ощущение тепла. Сцепляем пальцы, как крыша у домика и, также, делаем движения вверх-вниз, чтобы разогреть боковые поверхности пальцев.

**Второе упражнение**

Массаж пальцев одной руки пальцами другой: разминание, растирание, сначала вдоль, затем поперек, поглаживание, круговые движения. Те же движения выполняем для тыльной стороны руки.

**Третье упражнение**

Перекатывание между ладошками грецкого ореха или маленького мячика-ежика.

**Четвертое упражнение**

Четырьмя плотно сжатыми пальцами одной руки надавливаем на основание большого пальца, середину ладони и основания четырех пальцев другой руки.

**Пятое упражнение**

Растирание ладоней с внутренней и внешней сторон шестигранным карандашом. Сначала прижимаем карандаш не очень сильно, но постепенно увеличиваем силу нажатия на карандаш. С наружной стороны ладони прижимаем карандашом болевые точки у основания большого пальца и делаем небольшие вращательные движения влево и вправо.

**Самомассаж кистей рук -** это эффективный [способ](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) разогреть пальчики рук перед любым занятием.

**Упражнения для пальчиков 2** . Второй блок основных упражнений для пальчиков.

**Первое упражнение**

Сильно с напряжением полусгибаем и разгибаем пальцы. Такое упражнение называется «когти». При этом активно работают фаланги пальцев и их мышцы. Поделав это упражнение, необходимо дать пальцам немного времени на отдых: встряхнуть кистями рук, потереть ладошки и др.

**Второе упражнение**

Одной рукой делаем «уточку», соединяя большой палец с остальными. Ладонью другой руки нажимаем на сомкнутые пальцы, преодолевая сопротивление. Легкое напряжение возникает в мышцах запястья, но не требуется сгибать при этом руку.

**Третье упражнение**

Прогибаем ладонь одной руки полусжатым кулаком другой руки. Напряжение также возникнет в запястье, но руку не нужно сгибать, растягиваться должны внутренние мышцы ладони.

**Четвертое упражнение**

Пальцы растопыриваем, как можно дальше и соединяем снова вместе. Делаем сначала правой рукой, а потом левой. Затем ладони складываем вместе и одновременно, соединенными пальцами, растопыриваем в стороны и соединяем вместе.

Все эти [упражнения](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya) не требуют много времени и повышенного внимания, поэтому их можно делать и перед другими занятиями: письмом, чтением и др.

**Упражнения для пальчиков 3**. Третий блок более сложных упражнений для пальчиков.

**Первое упражнение**

Все пальцы сжаты в замок, подушечки пальцев прижимаются сильно к тыльной стороне ладони, а двумя большими пальцами делаем движения вокруг воображаемой оси. При этом вращаем ими в любую сторону. Пальцы должны двигаться асинхронно (если они расцеплены) и не мешать один другому, или совместно (если они соединены).

**Второе упражнение**

Делаем из пальчиков «крышу» домика и стараемся надавить подушечками пальцев с силой друг на друга.

**Третье упражнение**

Пальцы по очереди сгибаем и разгибаем в кулак. Начинаем с мизинцев и заканчиваем большими пальцами. Если нужна помощь, помогаем ребенку: прижимаем ему одни пальцы и распрямляем другие.

**Четвертое упражнение**

Здоровающиеся пальчики. Два варианта.

Первый: пальцы по очереди соприкасаются подушечками с большим пальцем.

Второй: пальцы рук соприкасаются подушечками волнообразно, не разжимая одно прикосновение, соприкасаемся другими пальцами, и только затем разжимаем предыдущее соприкосновение.

**Упражнения для пальчиков 3** — последний блок [упражнений](http://kaplyarosi.ru/zanyatiya), развивающий мелкую моторику пальцев.

**Упражнения для пальчиков 4**. Блок упражнений для пальчиков во время работы за столом.

**Первое упражнение**

Похлопываем свободно ладонями по столу одновременно и по очереди.

**Второе упражнение**

Кисть лежит на столе, по очереди приподнимаем и опускаем по одному пальчику (правая рука, левая рука, одновременно). Свободное волнообразное постукивание пальчиками по столу, запястья при этом не отрываем от поверхности стола. Не отрывая запястья от стола, собираем пальчики в щепоть и растопыриваем, как можно дальше друг от друга.

**Третье упражнение**

Имитируем игру на фортепьяно. Руки приподняты над столом, и только кончики пальцев легко касаются поверхности. Делаем легкие воздушные движения.

**Четвертое упражнение**

Показываем бегающих человечков. Сначала каждой рукой отдельно, а потом одновременно обеими. Человечки могут бегать, в зависимости от мелкой моторики ребенка, каждой парой пальцев (указательный-средний, большой-указательный, средний-безымянный, безымянный-мизинец). Также усложнить задание можно, предложив ребенку небольшой ватный шарик и попинать его бегающими пальчиками.