

Упражнения для пальцев рук, сопровождающие артикуляционные упражнения.

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.

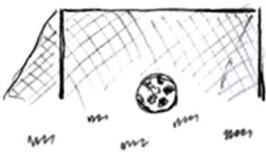
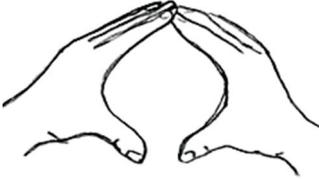
	<p>№1 Лодочка Улыбнуться, показать нижние и верхние зубы, произнести и-и-и. Чередовать с упражнением №2.</p>		<p>Обе ладони соединены ребрами, подушечки средних, безымянных и мизинцев соединены, большие пальцы прижаты к ладоням.</p>
	<p>№2 Дудочка Вытянуть губы вперед, произнести у-у-у... Чередовать с упражнением №1</p>		<p>Пальцы собраны в щепотку</p>
	<p>№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</p>		<p>Пальцы рук врозь, веером</p>

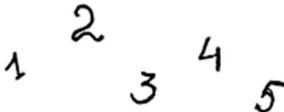
	язык, прижав его верхней губой. Выдох плавный, долгий. Щёки не надувать.		
	№4 Солнышко Поднять широкий язык вверх, положить на верхнюю губу, обнажив нижние зубы, удержать (раз, два), опустить широкий язык на нижнюю губу (три, четыре)		Кисти рук вверх на момент поднятия языка на верхнюю губу, согнуть пальцы на угол 90 градусов к ладони на момент опускания языка на нижнюю губу.
	№5 Заборчик Губы в улыбке, зубы сближены, обнажены.		Ребра рук соединены, пальцы сомкнуты; кисти рук расположены вертикально
	№6 Иголочка Приоткрыть рот, высунуть узкий, длинный язык далеко вперёд.		Пальцы собраны в щепоть
	№7 Чашечка Приоткрыть рот, положить широкий, спокойный язык на нижнюю губу, края языка медленно поднять кверху. Удерживать чашечку на счёт 1-5.		Соединить кисти рук ребрами, ладони вверх - «лепешка». Соединяя одноимённые пальцы рук, приподнять прижатые к ладоням большие пальцы.

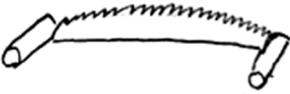
	<p>№8 Бублик Губы образуют овал, обнажая зубы. Между зубами расстояние равное примерно 1-3 мм.</p>		<p>Соединять поочередно с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала одной рукой, потом двумя одновременно.</p>
	<p>№9 Качели Приоткрыть рот, улыбнуться, спрятать широкий язык за нижние зубы (раз, два), затем за верхние (три, четыре). Темп медленный.</p>		<p>Движения кистью руки вверх вниз, сгибая в лучезапястном суставе.</p>
	<p>№10 Вкусное варенье Приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна!</p>		<p>Кисть руки горизонтально, сгибать пальцы в ритм движению языка по губе в рот.</p>
	<p>№11 Орешки Кончиком языка упираться в щеки изнутри поочередно. Губы сомкнуты.</p>		<p>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.</p>

	<p>№12 Пароход Приоткрыть рот, прикусить широкий край языка зубами. Включить голос: ы-ы-ы. Выключить, язык не убирать, повторить упражнение.</p>		<p>Обе ладони поставлены на рёбра, кончики одноимённых пальцев соединены, а большие пальцы вытянуты вверх.</p>
	<p>№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.</p>		<p>Пальцы рук согнуты на 90 градусов к ладони, двигаются вправо - влево, синхронное языком.</p>
	<p>№14 Индюк Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу. «Поглаживать» губу языком движением вперед-назад. Добавить голос (б-б-б). Выполнить в быстром темпе, медленном темпе, темп чередовать.</p>		<p>Руки ладонями вверх горизонтально, двигая языком по губе в рот, сгибать пальцы. Ритм движений рук соответствует ритму движения языка.</p>

	<p>№15 Часики Рот приоткрыть, улыбнуться, выполнять движения языком вправо-влево.</p>		<p>Указательный палец выпрямлен, а все остальные согнуты и прижаты к ладони, двигать указательным пальцем в том же направлении, куда и язык (вправо-влево)</p>
	<p>№16 Лошадка Цоканье (щёлканье) языком.</p>		<p>Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху па неё накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху (уши).</p>
	<p>№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.</p>		<p>Указательный палец - ножка гриба - приставляем к ладони другой руки - шляпке, под медленный счет меняем положение рук.</p>
	<p>№19 Барабан Приоткрыть рот, улыбнуться. Завести кончик языка за верхние зубы и произнести д-д-д многократно. Выполнить медленно, затем быстро. Челюсть</p>		<p>Пальчики «маршируют» в ритм с ударами языка. Указательный и средний пальцы (ноги) имитируют ходьбу, остальные пальцы согнуты и прижаты к ладони.</p>

	неподвижна.		
	№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 (из поролона или ваты) поочерёдно указательным и другими пальцами от большого. Выполнять шелбаны сначала одной рукой, потом другой.
	№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.		4 сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх.
	№ 22 Горка Широко открыть рот; широкий язык опустит за нижние зубы, упираясь в них языком; плотно прижать боковые края к верхним коренным зубам		Кисти рук приподняты над столом, соединены поименные пальцы (подушечки одной руки на ногтях другой). Мы пальцы согнули. Соединили - Высокую горку Из пальцев сложили

	<p>№23 Маляр Улыбнуться, открыть рот, поднять язык к бугорочкам; водить кончиком языка, как кистью, по нёбу вперед-назад; следить, чтоб кончик языка не высовывался изо рта, а губы и нижняя челюсть не двигались.</p>		<p>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.</p>
	<p>№24 Змейка Двигать узким языком из стороны в сторону, изо рта и обратно в рот.</p>		<p>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)</p>
	<p>№ 25 Язычок - счетовод Прикасаться кончиком языка поочередно к каждому зубу верхнего ряда, потом - нижнего.</p>		<p>Загибать поочередно пальцы, молча считая - дотрагиваясь языком до каждого зуба. Загибать пальцы на одной, а затем и на другой руке.</p>
	<p>№26 Дождик Стучать кончиком языка в бугорки за верхними зубами: Д-Д-Д... Контролировать толчки воздуха от каждого удара, не</p>		<p>Ударять указательным и поочередно последующими пальцами одной руки, как капельками дождя, по ладони другой. Затем сменить</p>

	опускать кончик языка, стараясь достать до тучи-неба.		положение рук. Движения выполнять в такт ударам языком.
	№27 Пила Приоткрыть рот, ударить кончиком языка за верхними резцами и, удерживая так язык, с силой подуть на него: Джж-Джж...		Самомассаж рук (растирание): одна рука лежит на столе, ребро другой - на ней перпендикулярно, рука движется ребром (пилой) от ногтей к запястью.
	№28 Кошка лакает молоко Язык - чашечка, занести чашечку в рот, делать движения не спеша, не опуская кончик и боковые края языка.		«Кошка»: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх и округлены.
	№29 Гармошка Медленно щелкнуть языком и присосать его к нёбу; но опуская язык, закрывать и открывать рот (подъязычная уздечка растягивается, как меха гармошки).		Положить руки на стол ладонями вниз, пальцы сомкнуты. Раздвигать и соединять пальцы в ритм закрыванию и открыванию рта. Мои ладошки, Как гармошки.
	№30 Три ступеньки Сделать чашечку языком, дотрагиваться до верхней губы - 1 ступень, до верхних резцов		Большой палец одной руки ложиться на большой палец другой, на него указательный одной и другой рук, кончики всех пальцев

	- 2, до верхних бугорков - 3 ступень		поочередно ложатся друг на друга - лесенка.
--	--------------------------------------	--	---