**Комплексы коррекционно - развивающих**

**упражнений для совершенствования всех видов**

**координации движений, телесной и пространственной ориентации**

**КОМПЛЕКС 1**

**Дыхательное упражнение «Ракета».**

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через сто­роны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к дру­гу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслаблен­ные кисти рук (локти не сгибать).

*Выполняется в течение 5-10 с.*

**Упражнение для глаз «Право-лево».**

И. п. — стоя, руки в стороны.

Не поворачивая голову, посмотреть на пальцы правой руки, затем — левой.

*Выполняется по 3 раза в каждую сторону.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Улыбка».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук [и]. *Выпол­няется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Трубочка».**

И. п. — стоя, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед.

Длительно и протяжно произнести звук [у], вытягивая губы вперед «трубочкой», при этом ладони соединяются перед гру­дью, локти разводятся в стороны.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. п. — стоя, прямые руки подняты вверх над головой.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимают­ся и разжимаются кулаки обеих рук одновременно.

*Выполня­ется 5—10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Коготки».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы растянуты в улыбке.

По команде сильное полусгибание и разгибание пальцев.

*Выполняется в течение 5*—*10 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Толстый хомяк».**

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямые руки вытянуть в стороны, пальцы при этом раз­ведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Вернуться в и. п.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «Хлоп-топ».**

И. п. — стоя.

Услышав звук бубна, хлопнуть в ладоши, свисток — топ­нуть ногой.

*Выполняется по 3—5раз на каждый звук.*

**Релакс-минутка.**

И. п. — лежа.

Педагог тихим голосом подает инструкцию: *«Представьте, что вы лежите на солнышке, дует теплый ветерок, тихо шур­шат над головой листья деревьев. По небу плывут пушистые бе­лые облака. (Пауза 2 мин.) Откройте глаза и медленно встань­те. Сделайте медленный плавный вдох через нос, руки при этом* *поднимите через стороны вверх, с силой потянитесь, выдохните С силой со звуком [а]».*

**КОМПЛЕКС 2**

**Дыхательное упражнение «Ракета».**

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос; руки медленно поднять через сто­роны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к дру­гу; потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [о], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки разведены и стороны.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслаблен­ные кисти рук (локти не сгибать).

*Выполняется в течение 5 - 10 с.*

**Упражнения «Улыбка» — «Трубочка».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно, протяжно звук [и]. Длительно и протяжно произнести звук [у], вытягивая губы вперед трубочкой, при этом ладони соединяются перед грудью, локти разводятся в стороны.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И. п. — стоя, прямые руки подняты над головой, губы при этом растянуты в улыбке.

пошлепывание губами кончика широкого языка, при этом пальцы с силой сжимаются в кулаки и разжимаются.

*Выполня­ете в течение 10 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимают­ся и разжимаются кулаки поочередно то правой, то левой руки.

*Выполняется 5*—*10раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Худой хомяк».**

И. п. — стоя, ноги врозь, руки опущены вдоль тела.

Обнять себя за плечи, втянув щеки, соединить ноги прыж­ком (3—5 с).

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Коготки».**

И. п. — стоя, прямые руки выставлены перед грудью ладо­нями вперед, губы растянуты в улыбке.

По команде сильное полусгибание и разгибание пальцев.

*Выполняется в течение 5*—*10 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «Хлоп-топ».**

И. п. — стоя.

Услышав звук [о], хлопнуть в ладоши, на звук [у] — топнуть ногой.

*Повторяется 3*—*5раз на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела.**

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются повороты головы с сопротивлением. Осно­вание большого пальца правой руки приставлено к правой скуловой кости. На вдохе поворачивать голову вправо до ощу­щения напряжения (5—7 с), на выдохе — поворот головы влево с растяжением мышц (10—15 с).

*Выполняется 2 раза.* Аналогич­но упражнение выполняется в левую сторону.

**КОМПЛЕКС 3**

**Дыхательное упражнение «Ракета».**

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через сто­роны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [у], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать).

*Выполняется в течение 5*—*10 с.*

**Упражнения «Улыбка» — «Трубочка».**

И. и. — стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты.

Растянуть беззвучно разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны. Молча вытянуть губы вперед «трубоч­кой», соединив при этом ладони перед грудью, разведя локти в стороны.

 *Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Окно».**

И.п. — стоя, рот закрыт, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Рот беззвучно широко открывается, кулаки разжимаются, пальцы разводятся с силой. Закрывается рот, пальцы при этом сжимаются в кулаки.

*Выполняется в течение 5—7с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели маленькие».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широ­ко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают кистями рук также вверх-вниз. Движения языка и рук сопропождаются синхронными движениями глаз, голова при ном неподвижна.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. и. — стоя, прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

По команде одновременно с цоканьем языком сжима­ются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновремен­но, затем поочередно то правой, то левой руки.

*Выполняет­ся* 5—*10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Ножницы».**

И. п. — стоя или сидя.

По команде «Вверх; в стороны; вниз» изменяют положение рук, разводя при этом пальцы в стороны и сводя их вместе.

*Вы­полняется в течение 5*—*10 с.*

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И. п. — стоя, руки разведены в стороны на уровне плеч, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт дви­жениям челюстей.

*Выполняется в течение 10 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки (3—5 с).

*Вы­полняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «Хлоп-топ».**

И. п. — стоя. Услышав звук [а], хлопнуть в ладоши, на звук [и] — топнуть ногой. В старшем дошкольном возрасте дети угадывают звук по беззвучной артикуляции педагога. *Выполня­ется по З раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела.**

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются наклоны головы вправо и влево с сопротив­лением. Правая рука через голову, пальцы на уровне лево­го уха. На вдохе голова наклоняется к левому плечу, оказы­вая давление на пальцы правой руки 10—15 с.

*Повторяется 2 раза.* Аналогично упражнение выполняется в другую сто­рону.

**КОМПЛЕКС 4**

**Дыхательное упражнение «Ракета».**

И. п. — стоя.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Повторить еще раз, только выдох сильный, резкий, руки так же резко в такт выдоху опускаются вниз.

*Выполняется 2 раза (с плавным, затем с резким выдохом).*

**Упражнение «Болтушка».**

И. и. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по показу поднимаются вверх и вытягиваются вперед, кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется в те­чение 5 —10 с.*

**Упражнение «Крокодил маленький».**

И. п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, руки согнуты в локтях, кисти расположены одна над другой, запястья плотно соединены.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна.

 *Выпол­няется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Улыбка» — «Окно».**

И. п. — стоя, руки опущены вниз вдоль тела.

Прямые руки разводятся в стороны, при этом поочередно все пальцы образуют «колечки» с большими — «пальчики здо­роваются», разомкнутые губы растягиваются в улыбке. Пря­мые руки подняты вверх, пальцы сжимаются в кулаки, рот ши­роко открыт.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И. п. — стоя, руки разведены в стороны на уровне плеч, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт дви­жениям челюстей.

*Выполняется в течение 10 с.*

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с).

Обнять себя за плечи, втянув щеки, соединить ноги прыж­ком (3—5 с).

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели маленькие».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широ­ко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, дви­гают кистями рук также вверх-вниз. Движения языка и рук со­провождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде руки меняют положение — вверх, вниз, в сто­роны, вперед, — одновременно с цоканьем языком сжимают­ся и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки.

*Выполняется по 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «Хлоп-топ».**

Услышав звук [у], хлопнуть себя по коленкам, звук [а] — подпрыгнуть на двух ногах. *Выполняется по З раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела.**

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются повороты головы с сопротивлением. Основание большого пальца правой руки приставлено к правой скуловой кости. На вдохе голова поворачивается вправо до ощу­щения напряжения (5—7 с), на выдохе поворот головы влево с растяжением мышц (10—15 с).

*Повторяется 2 раза.* Аналогич­но упражнение выполняется в левую сторону.

**КОМПЛЕКС 5**

**Дыхательное упражнение «Геометрические фигуры».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты впе­ред (ладонями вверх). Задержать дыхание. Медленно выдохнуть со звуком [о], руки при этом в такт выдоху рисуют круги. Задержать дыхание. Снова глубокий медленный вдох. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть со звуком [а], руки при этом рисуют в воздухе треугольники.

*Выполняется по 1 разу (каждая фигура).*

**Упражнение «Болтушка».**

И. и. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по показу разводятся в стороны и снова поднимаются вверх, кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется в течение 5—10 с.*

**Упражнение «Крокодил большой».**

И. и. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, пря­мые руки вытянуты вперед и расположены одна над другой.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая дви­жением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закры­вая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закры­лась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна.

*Выпол­няется 3—5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И. п. — стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт дви­жениям челюстей.

*Выполняется в течение 10 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Ножницы».**

И. п. — стоя или сидя.

По команде «Правая рука вверх, левая вниз; левая в сторо­ну, правая вверх» и т. п. дети изменяют положение рук, разво­дя при этом пальцы в стороны и сводя их вместе. *Выполняется в течение 5—10 с.*

**Упражнение «Качели большие».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, дви­гают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Запасливый хомяк».**

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе. Надуть правую щеку (3—5 с), левая рука в сторону, правая на животе, надуть левую щеку (3—5 с).

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часики большие».**

И. п. - стоя, руки вытянуты вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - «дощечка»).

Движение языка снаружи полости рта с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И.п. - стоя, прямые руки подняты вверх.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. По показу взрослого руки меняют положение — правая вверх, а левая в сторону; левая вперед, а правая вниз и т. п.

*Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «Тoп-топ».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Правой ногой топнуть, когда взрослый произносит слог со звуком [п], левой — со звуком [б].

*Выполняется по З раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц рук.**

И.п. - стоя, руки опущены вдоль тела.

Руки согнуть в локтях перед грудью, сжать с силой кулаки, затем разжать. Вытянуть руки вперед, раздвинув пальцы. Постараться поочередно подвигать напряженными пальцами. Снова с силой сжать кулаки, согнув руки в локтях, подержать их в таком состоянии 10 с, разжать и максимально расслабить, уро­нив расслабленные руки вниз вдоль тела. *Повторить 2—З раза.*  Сомкнуть плотно ладони, каждой рукой ощущая сопротивле­ние, пальцы прижаты друг к другу. Не разъединяя ладоней, развести с силой пальцы и покачать кистями к себе — от себя, вправо - влево. Расслабить руки, уронить их вниз вдоль тела.

**КОМПЛЕКС 6**

**Дыхательное упражнение «Ракета».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

Глубокий вдох через нос; руки медленно поднять через сто­роны вверх; ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу; потянуться вверх, задержав дыхание. Во время паузы на вдохе поджать одну ногу (1—2 с), опустить, выдохнуть со звуком [а], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Повторить еще раз, поджать и постараться удержать равновесие на другой ноге (1—2 с), опустить ногу, сделать глубокий выдох, руки так же в такт выдоху опускаются вниз.

*Выполняется 2раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки разведены в стороны.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по ин­струкции взрослого вытягиваются вперед, отводятся в сторо­ны и поднимаются вверх, вниз, в стороны, вперед и т. д., кисти и язык при этом не прекращают своего движения. *Выполняет­ся в течение 5—10 с.*

**Упражнения «Трубочка» — «Окно».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладоня­ми вперед.

Руки согнуты в локтях, пальцы обеих рук собираются в ще­поти и соприкасаются на уровне груди. Прямые руки подняты вверх, рот широко открыт, пальцы разведены с силой.

*Выполняется 8 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Ножницы» — «Дощечка» — «Кулачок».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполняется по показу, темп высокий. Пальцы с силой разведены. Пальцы плотно прижаты друг к другу. Пальцы с си­лой сжимаются в кулаки.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Качели большие».**

И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед перед грудью, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широки раскрыт.

Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, дети двигают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Запасливый хомяк».**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе, правую ногу отставить в сторону, надуть правую щеку (3 – 5с), вернуться в И. п.; левая рука в сторону, правая на животе, отставить в сторону левую ногу, надуть левую щеку (3 - 5 с), вернуться в И. п.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И. и. — стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей.

*Выполняется в течение 10с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часики большие».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед перед грудью Ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу(ладошка — «дощечка»).

Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжима­ются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочеред­но то правой, то левой руки. По команде взрослого руки меня­ют положение — правая вверх, а левая в сторону; левая вперед, а правая вниз и т. п.

*Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «Топ-топ».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Услышав слог со звуком [т], топнуть правой ногой, со зву­ком [д] — левой ногой. *Выполняется по З раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц ног.**

И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни па­раллельны друг другу, руки в упоре по обе стороны бедер.

Приподнять пятки и подержать так 5 с, опустить пятки рез­ко, расслабив мышцы, поднять носки, опираясь на пятки и на­прягая пальцы ног (5 с). Медленно вытянуть ноги вперед и, опираясь на пятки, покрутить ступнями по часовой и против часовой стрелки. Медленно опустить ноги и расслабить их.

**КОМПЛЕКС 7**

**Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны поднять вверх («надуваем шар»). Задержать дыхание. «Сдуть шарик», выдыхая воздух порциями, произнося «ха-ха-ха», руки опускаются через стороны вниз в такт выдоху рывками. Задержать дыхание. Снова сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх («надуть шар»). Снова задержать дыхание. Выдохнуть резко со звуком [ха], опустив руки через стороны вниз. *Выполняется 1раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, отводятся в стороны, вытягиваются вперед, вверх, вниз, в стороны, вперед и т. д., кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется течение 5*—*10с.*

**Упражнение «Крокодил большой».**

И.п. - стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, прямые руки вытянуты вперед и расположены одна над другой.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы.

Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна.

*Выполняется 3*—*5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели маленькие».**

И.п. - стоя, прямые руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу, рот широко раскрыт.

Выполняя движения языка внутри полости рта от верхних зубов к нижним, с силой упираясь языком в зубы, дети двигают кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется в течение 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часики маленькие».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - «дощечка»).

Движение языка внутри полости рта (язык поочередно упирается с силой то в правую, то в левую щеку) с одновременным, движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Улыбка» — «Трубочка» — «Окно».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Прямые руки в это время разводятся в стороны, пальцы по­очередно образуют с большим пальцем колечки. Пальцы обеих рук собираются в щепотки и соприкасаются на уровне груди. Прямые руки подняты вверх, рот широко открыт, пальцы раз­ведены с силой. *Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки, соединить ноги прыжком (3—5 с). Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе, правую ногу отставить в сторону, надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и. п., левая рука в сторону, правая на живо­те, отставить в сторону левую ногу, надуть левую щеку (3—5 с), вернуться в и. п. *Выполняется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Рисуем круги».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ла­дошка — «дощечка»).

Круговые движения языком по губам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук. Движения кистей рук и языка сопровождаются синхронными вращатель­ными движениями глаз по часовой и против часовой стрелки.

*Выполняется по З раза по и против часовой стрелки.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Положение рук меняется по инструкции взрослого вверх, вниз, в стороны.

*Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игры «Топ-топ».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Услышав слог со звуком [т], топнуть правой ногой, со звуком [д] - левой. Правой ногой топнуть, когда взрослый произносит слог со звуком [п], левой ногой — со звуком [б]. *Выполняется 3 раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц спины.**

И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч параллельно друг другу, голова опущена на грудь, руки в упоре по обе стороны бедер. Поднять голову, посмотреть прямо перед собой, плавно повернуть голову налево и подержать ее в этом положении (10 с), затем вправо (10 с).свести плечи вперед с силой, не отрывая ладоней от пола, задержать их в этом положении (10 – 15с), расслабиться соединить лопатки (10 – 15с), а затем снова расслабиться. Поднять плечи, опустить. Поочередно поднимать правое и левое плечи по 3 – 4 раза. Снова расслабиться. Сделать глубокий вдох через нос (животом, контроль – рука на животе), задержать дыхание, с силой выдохнуть.

**КОМПЛЕКС 8**

**Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны поднять вверх («надуваем шар»). Задержать дыхание. «Сдуть шарик» , выдыхая воздух порциями, произнося «фа-фа-фа», руки опускаются через стороны вниз в такт выдоху рывками. Задержать дыхание. Снова сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх («надуть шар»). Снова задержать дыхание. Выдохнуть резко со звуком «фа», опустив руки через стороны вниз. *Выполняется 1 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по ин­струкции взрослого поднимаются вверх, вытягиваются в сто­роны и вперед; правая вверх, левая в сторону; левая вперед, правая в сторону; левая вверх, правая вперед и т. д., кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется в течение 5—10 с.*

**Упражнения «Качели маленькие» — «Качели большие».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Движение языка вверх-вниз внутри полости рта (широ­кий распластанный язык поочередно упирается то в нижние, то в верхние зубы). Кисти согнутых в локтях перед грудью рук так же движутся вверх-вниз. Движения языка и рук сопровож­даются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).

 *Выполняется 5 раз.*

Затем прямые руки вытянуть вперед. Вы­полняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают ки­стями рук вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Часики маленькие» — «Часики большие».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ла­дошка — «дощечка»), рот широко открыт.

Движение языка внутри полости рта вправо-влево (язык поочередно упирается то в левую, то в правую щеку) осущест­вляется с одновременными движениями кистей рук и глаз

вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5 раз.* Затем руки вытянуть вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - «дощечка»). Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И.п. - стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей.

*Выполняется в течение 10с.*

**Упражнение «Рисуем круги».**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко раскрыт.

Круговые движения языком по зубам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук. Движе­нии кистей рук и языка сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по и против часовой стрелки.

*Выполняется поочередно по и против часовой стрелки по 3 раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Змея».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо), рот закрыт, веки опущены, язык лежит свободно.

Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжимаются в щепотки, а язык резко выбрасывается вперед, глаза широко открываются. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык медленно расслабляется и возвращается на место, глаза медленно закрываются.

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Положение рук меняет­ся по инструкции взрослого — вверх, вниз, в стороны.

*Выпол­няется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги разведены на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Об­нять себя за плечи, втянув щеки, ноги соединить (3—5 с). *Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

Проговаривание звуковых рядов.

Произнесение каждого звука сопровождается определен­ным движением: звук [о] — хлопок по бедрам, звук [а] — хло­пок в ладоши перед грудью, звук [у] — удар кулака о кулак (го­ризонтально), звук [и] — хлопок в ладоши над головой.

***Выпол­няется 4 раза.***

**Упражнение на релаксацию мышц ног.**

И. п. — сидя на полу, руки в упоре.

Поставить согнутые в коленях ноги на полную стопу, расстояние между параллельно стоящими ступнями 30— 40 см. Приподнять пятки и подержать (5 с), опустить пят­ки резко, расслабив мышцы, поднять носки, опираясь на пятки и напрягая пальцы ног (5 с). Медленно вытянуть ноги вперед и, опираясь на пятки, покрутить ступнями по и против часовой стрелки. Приподнять ноги на 10—20 см от пола и проделать вращательные движения стопами. Мед­ленно опустить ноги и расслабить их. Слегка развести пря­мые ноги на 20—30 см, соединить их медленно (4—6 раз). Со­гнуть ноги в коленях, поставив их на полную стопу на шири­ну плеч.

**КОМПЛЕКС 9**

**Дыхательное упражнение «Насос».**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Медленный вдох через нос, руки при этом скользят вдоль туловища вверх к плечам, сгибаясь в локтях. Задержка дыхания. Руки согнуты в локтях, кисти рук под мышками. Медленный выдох через рот с протяжным звуком [у]. Руки скользят вдоль туловища вниз. *Выполняется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И.п. - стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, вытягиваются в стороны и вперед; правая вверх, левая в сторону; левая вперед, правая в сторону; левая вверх, правая вперед и т. д., — кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется в течение* 5—*10 с.*

**Упражнение «Крокодил большой».**

И.п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены, пря­мые руки вытянуты вперед и расположены одна над другой.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движе­нием рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна.

*Выполняется 3—5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Качели маленькие» — «Качели большие».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Движение языка вверх-вниз внутри полости рта (широкий распластанный язык поочередно упирается то в нижние, то в верхние зубы). Кисти согнутых в локтях перед грудью рук при этом так же движутся вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).

*Выполняется 5 раз.* Затем прямые руки вытянуть впе­ред. Выполняя движения высунутого языка вверх-вниз, двига­ют кистями рук так же вверх-вниз. Движения языка и рук со­провождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Часики маленькие» — «Часики большие».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко открыт.

Движение языка внутри полости рта вправо-влево (язык поочередно упирается то в левую, то в правую щеку) осуществ­ляется с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5 раз.* Затем руки вытянуть вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»). Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Рисуем круги».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз перед собой ладонями к себе, пальцы каждой руки плот­но прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот закрыт.

Круговые движения языком в преддверии ротовой поло­сти, сопровождающиеся синхронными круговыми движения­ми кистей рук. Движения кистей рук и языка сопровождают­ся синхронными вращательными движениями глаз по и про­тив часовой стрелки.

*Выполняется поочередно по и против часо­вой стрелки по З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Экскаватор».**

И.п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед.

Попеременно язык-«чашка» у верхней губы, прямые руки вытянуты ладонями вперед, язык-«чашка» у верхних зубов снаружи, руки слегка согнуты в локтях ладонями вперед. *Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Запасливый хомяк».**

И.п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой; левая рука согнута в локте, ладонь на животе; отвести в сторону прямую правую ногу; надуть правую щеку (3-5с), вернуться в и. п.; левая рука в сторону, правая на животе, отнести в сторону прямую левую ногу; надуть левую щеку (3-5с)

*Выполняется 3 раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Змеи».**

И.п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо), рот закрыт, веки опущены, язык лежит свободно.

Сначала правая рука выбрасывается вперед, пальцы при этом сжимаются в щепотку; правый глаз широко раскрывается; язык резко выбрасывается вперед. Затем рука возвращается в и.п.; язык расслабляется и возвращается на место; правый глаз

медленно закрывается. Затем левая рука выбрасывается вперед

с пальцами, сжатыми в щепотку; раскрывается левый глаз; выбрасывается вперед язык. Вернуться в и. п.

*Выполняется 5раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони сомкнуты, рот открыт, язык поднят к верхнему нёбу («грибок»).

По команде одновременно с цоканьем языком руки резко выбрасываются в стороны на уровне плеч, глаза широко раскрываются, пальцы с силой разводятся. Руки и язык мед­ленно возвращаются в и. п., глаза медленно закрываются.

*Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Угадывание гласных звуков по беззвучной артикуляции.**

Произнесение гласных звуков в сопровождении соответ­ствующих движений (по памяти: звук [о] — хлопок по бедрам, звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [у] — удар кула­ка о кулак горизонтально, звук [и] — хлопок в ладоши над головой).

**Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела.**

И. п. — стоя, руки в «замок» на затылке.

На вдохе давление затылком на ладони (5—7 с). На выдо­хе наклон головы вперед с растяжением мышц шеи (10—15 с). Вернуться в и. п. медленно.

*Выполняется З раза.*

**КОМПЛЕКС 10**

**Дыхательное упражнение «Веточка».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Медленный вдох через нос, руки при этом медленно поднимаются вверх. Потянуться вверх с силой на задержке ды­хания. Медленный выдох через рот с наклоном вправо, руки прямые над головой. Задержать дыхание. Выпрямляясь, сделать медленный вдох через нос. Задержать дыхание. Наклоняясь влево, сделать медленный выдох через рот. Снова задержка дыхания.

*Выполняется 1раз.*

*Примечание.* Дети младшего возраста выполняют упражнение без задержки дыхания на выдохе.

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, вытягиваются в сто­роны и вперед — правая вверх, левая в сторону; левая вперед, правая в сторону, левая вверх, правая вперед и т. д., — кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется в течение 5*—*10 с.*

**Упражнения «Крокодил большой» — «Крокодил маленький».**

И.п.— стоя, запястья и кисти рук плотно соединены и расположены одна над другой, руки попеременно то вытянуты вперед, то согнуты в локтях перед грудью.

Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены, одна вверх, другая вниз, паль­цы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна.

*Выполняется по 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Улыбка» — «Трубочка» — «Рупор» — «Окно».**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Руки разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки. Пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены «корабликом». Прямые руки подняты вверх, рот широко открыт, пальцы разведены с силой.

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели маленькие» — «Качели большие».**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Движения языка вверх-вниз внутри полости рта (широкий распластанный язык поочередно упирается то в нижние, то в верхние зубы). Кисти согнутых в локтях перед грудью руки при этом так же движутся вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голо­ва неподвижна).

*Выполняется 5раз.* Затем прямые руки вытя­нуть вперед. Выполняя движения высунутым языком вверх-вниз, двигают кистями рук вверх-вниз. Движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз, голова при этом неподвижна. *Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Часики маленькие» — «Часики большие».**

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ла­дошка — «дощечка»), рот широко открыт.

Движение языка внутри полости рта вправо-влево (язык поочередно упирается то в левую, то в правую щеку) осуществляется с одновременным движением кистей рук и глаз вправо- влево (голова при этом неподвижна). *Выполняется 5раз.* Затем руки вытянуть вперед перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощеч­ка»). Движение языка снаружи полости рта с одновременными движениями кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Экскаватор».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед. Попеременно язык — «чашка» у верхней губы, прямые руки вытянуты ладо­нями вперед, язык — «чашка» за верхними зубами внутри по­лости рта, руки согнуты в локтях ладонями вперед у плечевых суставов. *Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

 И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой, ноги раздвинуть прыжком на ширину плеч, щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки, соединить ноги прыжком (3—5 с). Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе; правую ногу отставить в сторону; надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и. п.; левая рука в сторону, правая на животе; отставить в сторону левую ногу, надуть левую щеку (3—5 с), вернуться в и. п.

*Выполняется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Змея».**

И.п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть — правое плечо, левая кисть — левое плечо), рот закрыт, веки опущены, язык лежит свободно.

Сначала правая рука выбрасывается вперед, пальцы при этом сжимаются в щепотку; правый глаз широко раскрывается; язык резко выбрасывается вперед. Затем рука возвращается в и. п.; язык расслабляется и возвращается на место; правый глаз медленно закрывается. Затем левая рука выбрасывается вперед с пальцами, сжатыми в щепотку; раскрывается левый глаз; выбрасывается вперед язык. Вернуться в и.п. Обе руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в шепотки, язык резко выбрасывается вперед; глаза

широко открываются. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык так же медленно расслабляется и возвращается на место, веки медленно опускаются. *Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Щелканье».**

И.п. - стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, ладо­ни сомкнуты, рот открыт, язык поднят к верхнему нёбу («грибок»). По команде одновременно с цоканьем языком руки резко выбрасываются в стороны на уровне плеч; глаза широко раскрыты; пальцы с силой разводятся. Руки и язык медленно возвращаются в и. п., глаза медленно закрываются.

*Вы­полняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Игра «ХЛОП-ТОП».**

Проговаривание слоговых рядов в сопровождении соответствующих движений: слог со звуком [ф] — хлопнуть в ладоши, слог со звуком [в] — топнуть ногой по полу.

*Выполняется по З раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела.**

И. п. — сидя, спина прямая.

Выполняются наклоны головы вправо и влево с сопротивле­нием. Правая рука через голову, пальцы на уровне левого уха. На вдохе голова наклоняется к левому плечу, оказывая давле­ние на пальцы правой руки (10—15 с). *Выполняется 1 раз.* Ана­логично упражнение выполняется в другую сторону. Выполня­ются повороты головы с сопротивлением. Основание большого пальца правой руки приставлено к правой скуловой кости. На вдохе поворачивать голову вправо до ощущения напряжения (5—7 с), на выдохе — влево с растяжением мышц (10—15 с). *Выполняется 1 раз.* Аналогично упражнение выполняется в левую сторону. Наклон головы вперед с сопротивлением: руки в «замок» на затылке, на вдохе давление затылком на ладони (5—7 с), на выдохе наклон головы вперед с растяжением мышц (10—15 с). Вернуться в и. п. медленно. *Выполняется 1раз.*

**Комплексы 11—16 предлагаются для детей только старше­го дошкольного возраста.**

**КОМПЛЕКС 11**

**Дыхательное упражнение «Бревнышко».**

И. п. — лежа на спине, прямые руки вытянуты за головой, ноги вместе.

Сделать глубокий вдох и «бревнышком» перекатиться на левый бок, выдохнуть. Перекатиться на спину. Снова сделать вдох и перекатиться на правый бок, сделав глубокий выдох. Вернуться в и. п.

 *Выполняется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — стоя, рот широко раскрыт, прямые руки вытянуты вперед.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад двигаются вперед-назад мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Прямые руки поочередно по инструкции взрослого поднимаются вверх, вытягиваются в стороны и вперед — правая вверх, левая в сторону; левая вперед, правая в сторону, левая вверх, правая вперед и т. д., — кисти и язык при этом не прекращают своего движения.

*Выполняется в течение 5*—*10с.*

**Упражнения «Крокодил большой» — «Крокодил маленький».**

И. п. — стоя, запястья и кисти рук плотно соединены и распластаны одна над другой, руки попеременно, то вытянуты вперед, то согнуты в локтях перед грудью. Широко раскрывать и закрывать рот, сопровождая движением рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт; кисти разведены одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. Закрывая рот, кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта — широко открыть глаза, пасть закрылась — глаза закрыть, голова при этом неподвижна.

 *Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Улыбка» — «Трубочка» — «Рупор» — «Окно».**

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища.

Руки разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки. Пальцы обеих рук собираются в щепотки и соприкасаются на уровне груди. Зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены «корабликом». Прямые руки подняты вверх, рот широко открыт, пальцы разведены с силой.

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели».**

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперед.

Выполняются движения языка вверх-вниз поочередно снаружи и внутри полости рта. Язык снаружи — руки выпрямлены, язык внутри — руки согнуты в локтях перед грудью. Движение языка вверх-вниз сопровождается одновременными движениями глаз и кистей рук вверх-вниз (голова при этом на подвижна).

*Выполняется 7—10раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часики».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперед.

Выполняются движения языка вправо-влево поочередно снаружи и внутри полости рта. Язык снаружи — руки выпрямлены, язык внутри — руки согнуты в локтях перед грудью. Движение языка вправо-влево сопровождается одновременными движениями глаз и кистей рук вправо-влево (голова при этом неподвижна).

*Выполняется 7—10 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Рисуем круги».**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз перед собой ладонями к себе, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот закрыт.

Круговые движения языком в преддверии полости рта, coпровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

*Выполняется поочередно по и против часовой стрелки па 1 разу.*

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко раскрыт.

Круговые движения языком по зубам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

*Выполняет­ся поочередно по и против часовой стрелки по 1 разу.*

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед, пальцы каж­дой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»). Круговые движения языком по губам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

*Выполняет­ся поочередно по и против часовой стрелки по 1 разу.*

Движения кистей рук и языка все время сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по и против часовой стрелки.

*Выполняется 2раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И.п. – сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой; ноги разведены на ширину плеч; щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи , втянув щеки; ноги соединить (3—5 с). Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой;

левая рука согнута в локте, ладонь на животе; отвести в сторону прямую правую ногу; надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и.п.; левая рука в сторону, правая на животе; отвести в сторону прямую левую ногу; надуть левую щеку (3—5 с).

*Выполняется 3 раза.*

**Упражнение «Накажем непослушный язык».**

И.п. – стоя, руки вытянуты вперед на уровне груди, губы растянуты в улыбку.

Покусывание кончика широкого языка. Кулаки правой и левой рук поочередно сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей.

*Выполняется в течение 10 с.*

**Упражнение «Экскаватор».**

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед. Попеременно язык — «чашка» у верхней губы, прямые руки вытянуты ладо­нями вперед, язык — «чашка» за верхними зубами внутри по­лости рта, руки согнуты в локтях ладонями вперед у плечевых суставов. *Выполняется 10 раз.*

**Упражнение «Болтушка»**

**Упражнение «Щелканье»**

И.п. – стоя, прямые руки вытянуты вперед.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Положение рук меняется по инструкции взрослого – вверх, вниз, в стороны.

*Выполняется 5-10 раз.*

**Упражнение «Болтушка»**

**Проговаривание слоговых рядов.**

Произнесение слогов в сопровождении соответствующих движений: слог со звуком [к] — стукнуть кулаком об кулак, слог со звуком [г] — хлопнуть себя по коленкам. *Выполняется по З раза на каждый звук.*

**Упражнение на релаксацию мышц шейного отдела**

И. п. — сидя.

Выполняются наклоны головы вправо и влево с сопротивле­нием. Правая рука через голову, пальцы на уровне левого уха. На вдохе голова наклоняется к левому плечу, оказывая давле­ние на пальцы правой руки (10—15 с). *Выполняется I раз.* Ана­логично упражнение выполняется в другую сторону. Выполня­ются повороты головы с сопротивлением. Основание большого пальца правой руки приставлено к правой скуловой кости. На вдохе поворачивать голову вправо до ощущения напряжения (5—7 с), на выдохе — влево с растяжением мышц (10—15 с). *Выполняется 1 раз.* Аналогично упражнение выполняется в левую сторону. Наклон головы вперед с сопротивлением: руки в «замок» на затылке; на вдохе давление затылком на ладони (5—7 с); на выдохе наклон головы вперед с растяжением мышц (10—15 с). Вернуться в и. п. медленно. *Выполняется I раз.*

**КОМПЛЕКС 12**

**Упражнение «Деревья».**

И. п. — сидя на полу, руки перед собой, ладони упирают­ся в пол.

Глубокий вдох через нос, прямые руки поднимаются при этом вверх. Задержать дыхание, покачаться из стороны в сто­рону, выдох через рот с наклоном вперед, руки при этом опу­скаются вниз. Ладони снова положить на пол.

*Выполняется 2—Зраза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, кисти расслаблены.

Выполняются мягкие движения языком вперед-назад, кис­ти в это время совершают расслабленные движения в такт дви­жениям языка (5—7 с). Мягко уронить руки на пол, голова при этом расслабленно опускается на руки. Это положение сохра­нять в течение 5 с.

**Упражнения «Улыбка» — «Трубочка».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, кисти напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу.

Губы растянуты в улыбке, зубы сомкнуты, указательные и большие пальцы рук образуют колечки. Губы вытянуты вперед, зубы сомкнуты, ладони плотно смыкаются перед грудью. *Вы­полняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Крокодил».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, руки лежат на полу, кисти сомкнуты, одна ладонь накрывает другую, пальцы прижаты друг к другу, рот закрыт.

Широко открывается рот, кисти при этом разводятся, за­пястья не размыкаются, пальцы разводятся с силой в стороны. Рот закрывается; ладони смыкаются, пальцы сводятся вместе. Сопровождается движениями глаз: пасть крокодила открыта — глаза широко открыты, закрывается пасть — глаза закрывают­ся.

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели»**

И. п. — лежа на животе, голова поднята, руки опира­ются на локти на ширине плеч, предплечья подняты, паль­цы плотно прижаты друг к другу, рот открыт, язык поднят вверх.

Язык опускается, руки опускаются ладонями на пол. Син­хронно с движениями языка и рук выполняются движения глаз вверх-вниз.

*Выполнять 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часы».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, кисти расслаблены.

Язык совершает движения вправо-влево синхронно с дви­жениями рук, опирающихся на локти. Пальцы плотно прижа­ты друг к другу. Движения глазами выполняются синхронно с движениями языка и рук вправо-влево (голова неподвижна).

*Выполняется по 5 раз в каждую сторону.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой; ноги разведены на ширину плеч; щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки; ноги соединить (3—5 с). Прямая правая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с силой; левая рука согнута в локте, ладонь на животе; отвести в сторону прямую правую ногу; надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и. п.; левая рука в сторону, правая на животе; отвести в сторону прямую ле­вую ногу; надуть левую щеку (3—5 с).

*Выполняется Зраза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Угадывание звуков по условленным движениям.**

Звук [aj — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] — над головой, звук [о] — по коленкам, звук [у] — удар кулаком о ку­лак (по 3 раза на каждый звук).

**Упражнение на релаксацию.**

И. п. — лежа на спине, прямые ноги вместе, прямые руки раскинуты в стороны на уровне плеч.

Сделать вдох. Повернуть голову вправо, таз влево, голову влево, таз вправо *(7раз),* выдохнуть, вернуться в и. п.

*Выполня­ется Зраза.*

**КОМПЛЕКС 13**

**Дыхательное упражнение «Бревнышко».**

И. п. — лежа на спине, прямые руки вытянуты за головой, ноги вместе.

Сделать глубокий вдох и «бревнышком» перекатиться на левый бок, выдохнуть. Перекатиться на спину. Снова сделать вдох и перекатиться на правый бок, сделав глубокий выдох. Вернуться в и. п.

*Выполняется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, кисти расслаблены.

Выполняются мягкие движения языком вперед-назад, кис­ти в это время совершают расслабленные движения в такт дви­жениям языка (5—7 с). Мягко уронить руки на пол, голова при этом расслабленно опускается на руки. Это положение сохра­нять в течение 5 с.

**Упражнение «Часы».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, кисти расслаблены.

Язык совершает движения вправо-влево синхронно с движениями рук, опирающихся на локти. Пальцы плот­но прижаты друг к другу. Движения глазами выполняют­ся синхронно с движениями языка и рук вправо-влево (голова неподвижна).

*Выполняется по 5 раз в каждую сто­рону.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Тигренок».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, руки опираются на локти.

Пальцы с силой полусгибаются и разгибаются («царапа­ются»). При этом губы растянуты в улыбке, зубы покусывают кончик широкого расслабленного языка.

*Выполняется в тече­ние 5*—*7 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнения «Толстый хомяк» — «Худой хомяк».**

И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Руки в стороны, пальцы при этом разведены с силой; ноги разведены на ширину плеч; щеки надуть (3—5 с). Обнять себя за плечи, втянув щеки; ноги соединить (3—5 с). Прямая пра­вая рука вытянута в сторону, пальцы при этом разведены с си­лой, левая рука согнута в локте, ладонь на животе, отвести в сторону прямую правую ногу, надуть правую щеку (3—5 с), вернуться в и. п.; левая рука в сторону, правая на животе, отве­сти в сторону прямую левую ногу, надуть левую щеку (3—5 с).

*Выполняется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Цоканье».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, ладони прижаты друг к другу, рот широко открыт, язык плотно прижат к верхнему нёбу.

Язык резко отрывается от верхнего нёба и ударяет о дно по­лости рта с одновременным резким разведением ладоней.

*Вы­полняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Гармошка».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, руки опираются на локти на ширине плеч, ладони направлены друг к другу, рот широко открыт, язык плотно прижат к верх­нему нёбу.

Медленно двигать вверх-вниз нижнюю челюсть, не отры­вая языка от нёба. В такт движениям челюсти мягко соединять ладони, не смещая локти.

*Выполнять в течение 5—7с.*

**Упражнение «Болтушка».**

Угадывание и проговаривание гласных звуков по соответ­ствующим движениям.

Звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] — над головой, звук [о] — по коленкам, звук [у] — удар кулаком о ку­лак (горизонтально), звук [э] — тыльными сторонами кистей рук друг о друга, звук [ы] — удар кулаком о кулак (вертикаль­но). Предлагается для угадывания серия, соответствующая 3—4 звукам (3—4 серии).

**Упражнение на релаксацию.**

И. п. — лежа на спине, прямые ноги на ширине плеч, пря­мые руки раскинуты в стороны на уровне плеч.

Сделать вдох. Повернуть голову вправо, таз влево, голову влево, таз вправо *(7раз),* выдохнуть, вернуться в и. п.

*Выполня­ется З раза.*

**КОМПЛЕКС 14**

**Упражнение «Деревья».**

И. п. — сидя на полу, руки перед собой, ладони упирают­ся в пол.

Глубокий вдох через нос, прямые руки поднимаются при этом вверх. Задержать дыхание, покачаться из стороны в сто­рону, выдох через рот с наклоном вперед, руки при этом опу­скаются вниз. Ладони снова положить на пол.

*Выполняется 2—Зраза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, кисти расслаблены, ноги согнуты в коленях, голени и ступни подняты и расслаблены.

Выполняются мягкие движения языком вперед-назад, ки­сти и стопы в это время совершают расслабленные движения в такт движениям языка (5—7 с). Мягко уронить руки на пол, го­лова при этом расслабленно опускается на руки. Это положе­ние сохранять в течение 5 с.

**Упражнения «Улыбка» — «Трубочка».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, предплечья подняты, ноги согнуты в коленях, голени и ступни подняты.

Губы растягиваются в улыбке, зубы сомкнуты, колени не­подвижны, стопы разводятся в стороны, большие и указатель­ные пальцы рук образуют колечки. Стопы соприкасаются друг с другом, ладони плотно смыкаются перед грудью, губы вытя­гиваются в «трубочку». *Выполняется 5*—*7раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Крокодил».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, руки лежат на полу, кисти сомкнуты, одна ладонь накрывает другую, пальцы прижаты друг к другу, рот закрыт.

Широко открывается рот, кисти при этом разводятся, за­пястья не размыкаются, пальцы разводятся с силой в стороны. Рот закрывается, ладони смыкаются, пальцы сводятся вместе сопровождается движениями глаз: пасть крокодила открыта — глаза широко открыты, закрывается пасть — глаза закрывают­ся.

*Выполняется 5 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Качели».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, предплечья подняты, пальцы плотно прижаты друг к другу, ноги согнуты в коленях, рот открыт, язык поднят вверх.

Язык опускается, руки и ноги опускаются на пол. Язык под­нимается, руки и ноги возвращаются в и. п. Сопровождается син­хронными движениями глаз вверх-вниз. *Выполняется 5—7 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часы».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, пальцы плотно прижаты друг к другу, ноги согнуты в коленях, голени и ступни подняты.

Язык совершает движения вправо-влево синхронно с дви­жениями рук, опирающихся на локти, ноги, согнутые в коле­нях, совершают соответственно движения из стороны в сторо­ну. Сопровождается синхронными движениями глаз.

*Выполня­ется 5*— *7 раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Гармошка».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, руки опираются на локти на ширине плеч, ладони направлены друг к другу, рот широко открыт, язык плотно прижат к верхнему нёбу.

Медленно двигать вверх-вниз нижнюю челюсть, не отры­вая языка от нёба. В такт движениям челюсти мягко соединять ладони, не смещая локти.

*Выполнять в течение 5—7с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Рисуем круги».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, предплечья подняты, пальцы плотно прижаты друг к другу, прямые ноги на ширине плеч, рот закрыт.

Круговые движения языком в преддверии полости рта, со­провождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

*Выполняется поочередно по и против часовой стрелки по 1 разу.*

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладоня­ми вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка — «дощечка»), рот широко раскрыт.

Круговые движения языком по зубам, сопровождающие­ся синхронными круговыми движениями кистей рук. *Выпол­няется поочередно по и против часовой стрелки по 1 разу.*

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед, пальцы каж­дой руки плотно прижаты друг к другу.

Круговые движения языком по губам, сопровожда­ющиеся синхронными круговыми движениями кистей рук. *Выполняется поочередно по и против часовой стрелки по 1разу.*

Движения кистей рук и языка все время сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по и против часовой стрелки.

*Выполняется 2 раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

Угадывание и проговаривание гласных звуков по соответ­ствующим движениям.

Звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] — над головой, звук [о] — по коленкам, звук [у] — удар кулаком об кулак (горизонтально), звук [э] — тыльными сторонами кис­тей рук друг о друга, звук [ы] — удар кулаком о кулак (вер­тикально). Предлагается для угадывания серии, соответству­ющие 3—4 звукам (3—4 серии).

**Упражнение на релаксацию.**

И. п. — лежа на спине, ноги прямые, пятка правой ноги лежит на пальцах левой, прямые руки раскинуты в стороны на уровне плеч.

Сделать вдох. Повернуть голову вправо, таз влево, голову влево, таз вправо (7*раз),* выдохнуть, вернуться в и. п. Поме­нять положение ног (пятка левой ноги лежит на пальцах пра­вой). Снова сделать вдох, повернуть голову влево, таз вправо, голову вправо, таз влево *(7раз),* выдохнуть, вернуться в и. п.

*Выполняется З раза.*

**КОМПЛЕКС 15**

**Дыхательное упражнение «Деревья».**

И. п. — сидя на полу, руки перед собой, ладони упираются в пол.

Глубокий вдох через нос, прямые руки поднимаются при этом вверх. Задержать дыхание, покачаться из стороны в сто­рону, выдох через рот с наклоном вперед, руки при этом опу­скаются вниз. Ладони снова положить на пол.

*Выполняется 2—Зраза.*

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, кисти расслаблены, ноги согнуты в коленях, голени и ступни подняты и расслаблены.

Выполняются мягкие движения языком вперед-назад, кис­ти и стопы в это время совершают расслабленные движения в такт движениям языка (5—7 с). Мягко уронить руки на пол, го­лова при этом расслабленно опускается на руки. Это положе­ние сохранять в течение 5 с.

**Упражнение «Тигренок».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на ши­рине плеч, пальцы плотно прижаты друг к другу, ноги согнуты в коленях, голени и ступни подняты, губы растянуты в улыбке.

Пальцы с силой полусгибаются и разгибаются («царапа­ются»). При этом губы растянуты в улыбке, зубы покусывают кончик широкого расслабленного языка, ноги покачиваются вверх-вниз в такт движениям пальцев.

*Выполняется в течение 7-10 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Цоканье».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти, ладони прижаты друг к другу, согнутые в коленях ноги прижаты друг к другу, рот широко открыт, язык плотно прижат к верхнему нёбу.

Язык резко отрывается от верхнего нёба и ударяет о дно полости рта с одновременным резким разведением ладоней и ступней. Язык, ладони и ступни возвращаются в и. п. *Выполня­ется З раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Рисуем круги».**

И. п. — лежа на животе, руки опираются на локти на шири­не плеч, предплечья подняты, пальцы плотно прижаты друг к другу, прямые ноги на ширине плеч, рот закрыт.

Круговые движения языком в преддверии полости рта, со­провождающиеся синхронными круговыми движениями кис­тей рук.

*Выполняется поочередно по и против часовой стрелки по I разу.*

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ла­дошка — «дощечка»), рот широко раскрыт.

Круговые движения языком по зубам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

*Выполняет­ся поочередно по и против часовой стрелки по 1разу.*

И. п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед, пальцы каж­дой руки плотно прижаты друг к другу.

Круговые движения языком по губам, сопровождающиеся синхронными круговыми движениями кистей рук.

*Выполняет­ся поочередно по и против часовой стрелки по 1разу.*

Движения кистей рук и языка все время сопровождаются синхронными вращательными движениями глаз по и против часовой стрелки.

*Выполняется 2раза.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Гармошка».**

И. п. — лежа на животе в упоре на локти, голова поднята, руки опираются на локти на ширине плеч, ладони направлены друг к другу, рот широко открыт, язык плотно прижат к верх­нему нёбу.

Медленно двигать вверх-вниз нижнюю челюсть, не отры­вая язык от нёба. В такт движениям челюсти мягко соединять ладони, не смещая локти. Ступни также выполняют движения навстречу друг другу в такт движениям рук и челюсти.

*Выпол­нять в течение 5*— *7 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

Угадывание и проговаривание гласных звуков по соответ­ствующим движениям.

Звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] — над головой, звук [о] — по коленкам, звук [у] — удар кулаком о ку­лак (горизонтально), звук [э] — тыльными сторонами кистей рук друг о друга, звук [ы] — удар кулаком о кулак (вертикаль­но). Предлагается для угадывания серии, соответствующие 3—4 звукам (3—4 серии).

**Упражнение на релаксацию.**

И. п. — лежа на спине, правая нога прямая, левая согнута в колене, ступня левой ноги лежит на колене правой, прямые руки раскинуты в стороны на уровне плеч.

Сделать вдох. Повернуть голову вправо, таз влево; голо­ву влево, таз вправо *(7раз),* выдохнуть, вернуться в и. п. Поме­нять положение ног (левая нога прямая, правая согнута в коле­не, ступня правой ноги лежит на колене правой). Снова сделать вдох, повернуть голову влево, таз вправо, голову вправо; таз влево *(7раз),* выдохнуть, вернуться в и. п. *Выполняется З раза.*

Комплексные разминки могут выполняться не только стоя и лежа, но и сидя за столом. Локти не отрываются от поверхно­сти стола. Ноги устойчиво стоят под столом на ширине плеч. Упражнения выполняются аналогично комплексам 12—15.

В подготовительной группе после усвоения детьми преды­дущих комплексов и при достаточной физической подготовке может быть предложен следующий комплекс упражнений.

**КОМПЛЕКС 16**

**Дыхательное упражнение «Деревья» (см. комплекс 12).**

**Упражнение «Болтушка».**

И. п. — сидя на полу, ноги раздвинуты на ширину плеч и согнуты в коленях, голени параллельны друг другу, ступни так­же параллельно стоят на полу, прямые в локтях руки подняты над головой, кисти расслаблены.

Язык совершает мягкие движения вперед-назад, кисти в это время совершают расслабленные движения в такт движе­ниям языка. *Выполняется в течение 5— 7 с.* Носки с силой по­тянуть на себя (ступни опираются на пятки). Руки опустить на колени, голову расслабленно наклонить вниз. Это положение сохранять в течение 5 с.

**Упражнения «Улыбка» — «Трубочка» — «Окно».**

И. п. — сидя на полу, ноги раздвинуты на ширину плеч и согнуты в коленях, голени параллельны друг другу, ступни так­же параллельно стоят на полу, руки лежат на коленях.

Губы растягиваются в улыбке, зубы сомкнуты, ступни не­подвижны, колени разводятся в стороны, большие и указа­тельные пальцы рук образуют колечки. Колени соприкасают­ся друг с другом, ладони плотно смыкаются перед грудью, губы вытягиваются в «трубочку». Руки поднимаются над головой, пальцы с силой разводятся, рот при этом широко открыт. Ноги в и. п.

*Выполняется* 5—*7раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Часы».**

И. п. — сидя на полу, ноги раздвинуты на ширину плеч и согнуты в коленях, голени параллельны друг другу, ступни так­же параллельно стоят на полу, прямые в локтях руки вытяну­ты вперед перед грудью, пальцы плотно прижаты друг к другу. Язык совершает движения вправо-влево синхронно с дви­жениями кистей рук, согнутые в коленях ноги совершают со­ответственно движения из стороны в сторону (стопы при этом опираются на пятки и двигаются в соответствии с движения­ми рук и языка). Сопровождается движениями глаз. *Выполня­ется 5*— *7раз.*

**Упражнение «Болтушка».**

**Упражнение «Цоканье».**

И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед гру­дью, ладони прижаты друг к другу, ноги согнуты в коленях, ступни расставлены на ширину плеч, колени прижаты друг к другу, рот широко открыт, язык плотно прижат к верхне­му нёбу.

Язык резко отрывается от верхнего нёба и ударяет о дно по­лости рта с одновременным резким разведением ладоней и ко­леней, ступни при этом неподвижны. Язык, ладони и колени возвращаются в и. п. *Выполняется 5*—*7раз.*

**Упражнение «Гармошка»**

И. п. — сидя на полу, рот широко открыт, язык плотно при­жат к верхнему нёбу, руки согнуты в локтях перед грудью, ла­дони направлены друг к другу, ноги согнуты в коленях и раз­двинуты на ширину плеч, ступни на ширине плеч параллель­ны друг другу.

Медленные движения нижней челюстью вверх-вниз, язык не отрывается от нёба. В такт движениям челюсти мягко сво­дить ладони. Колени также выполняют движения навстречу друг другу в такт движениям рук и челюсти, ступни при этом неподвижны.

*Выполнять в течение 7 с.*

**Упражнение «Болтушка».**

Угадывание и проговаривание 4—5 гласных звуков по серии соответствующих движений (см. комплекс 12, п. 9) без под­сказки в виде беззвучного артикулирования (3—4 серии).

**Релакс-минутка.**

Описанные выше упражнения являются чрезвычайно важ­ными в пропедевтической работе по предупреждению дисграфии и дислексии, способствуют развитию произвольной регу­ляции поведения.

В целом регулярное проведение комплексных упражнений облегчает пропедевтическую логопедическую работу и впо­следствии значительно сокращает время, необходимое для кор­рекции звукопроизношения. Комплексные упражнения повы­шают произвольность поведения и всех видов деятельности де­тей младшего дошкольного возраста, увеличивают объем артикуляторных движений и их точность, значительно улучшается общая координация движений и ориентировка в пространстве.