|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Моторная сфера**  **Кинестетический фактор (поза, ощущение от позы).**  **Ребёнок может повторить за Вами:**   1. **различные «фигуры» из пальцев: «колечки», «коза» и т.п.**   **2. Различные движения языком: «достать до носа», язык в правый или левый угол рта и т.п.**  **3.Мимические движения: нахмуриться, «удивиться», улыбнуться, вытянуть губы и т.п.**  **Для развития этой сферы подойдут любые:**   1. **пальчиковые игры,** 2. **логопедические упражнения для артикуляционного аппарата,** 3. **«кривляния» перед зеркалом.** 4. **Игры на расслабление – напряжение (напряги только руки, а теперь только ноги и т.п.).** 5. **Любые занятия по развитию мелкой моторики – перебирание гречки, риса, вышивание, лепка и т.д.**   **Моторная сфера**  **Кинестетический фактор (поза, ощущение от позы).**  **Ребёнок может повторить за Вами:**  **1.серию движений типа «Цыганочки» (локоть правой руки касается поднятого вперёд левого колена, затем за спиной левой пятки, потом локоть левой руки делает то же, но с правой ногой).**  **2.В сфере артикуляционного аппарата – «часики» (язычок попеременно несколько раз касается то левого, то правого угла рта), «улыбка - дудочка» (губы несколько раз то улыбаются, то вытягиваются).**  **3.На бумаге – повторение различных повторяющихся узоров, которые можно нарисовать безотрывно типа  или ∩∩∩.**  **Для развития этой сферы идеально подойдут все игры:**   1. **с мячом – стучать (каждой рукой) мячом об пол,** 2. **игра «десяточки» - различные упражнения с мячом и стеной: поймать, ударив об стену, хлопнуть перед тем, как поймать, перепрыгнуть летящий мяч от стены и т.д.** 3. **Попадать стрелой (мячом) в цель.** 4. **Танцы, велосипед, плаванье.** | |

**Артикуляционная гимнастика**

**ЧАСИКИ**

**Влево – вправо,   
Влево - вправо   
Мой язык скользит лукаво.**

**ЗАБОРЧИК**

**Зубы ровно мы смыкаем   
 И заборчик получаем.   
 Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы**

**БЛИНЧИК**

**Язык широкий положи   
И спокойно удержи.**

**ГАРМОШКА**

**К небу язычок прижми,   
Челюсть ниже опусти.   
Рот открой, потом прикрой.   
Гармонист ты неплохой.**

**МАЛЯР**

**Красить потолок пора,   
Пригласили маляра.   
Челюсть ниже опускаем,   
Язык к нёбу поднимаем,   
Поведем вперед - назад-   
Наш маляр работе рад.**

**ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ**

**Ох и вкусное варенье!   
Жаль осталось на губе.   
Язычок я подниму и остатки оближу.**

**СТУПЕНЬКИ**

**Язычок пошел гулять,   
По ступенечкам шагать.**

**ИНДЮШАТА**

**Рот я чуть приоткрываю   
Язычок приподнимаю.   
На губу положу,   
По губе им повожу.**

**ГРИБОЧЕК**

**Широко открою рот,   
Будто щёлкну я вот-вот.   
Присосу язык на нёбо,   
Челюсть вниз и вся учёба.**

**КАЧЕЛИ**

**Рот открыт. Губы в улыбке.    
Широкий язык поднимается к верхней губе,   
затем опускается к нижней губе.**

**ЛОШАДКА**

**Рот широко я открываю,   
К нёбу язык прижимаю.   
Прыгает вниз язычок   
И раздаётся щелчок.**

**ЧАШЕЧКА**

**Улыбаюсь, рот открыт.   
Там уже язык стоит.   
К зубкам подняты края-   
Вот и «чашечка» моя.**

**ШАРИК**

**Щёки надую и выпущу пар   
И запыхчу, как большой самовар.**

**ГОРКА**

**Спинка язычка сейчас   
Станет горочкой у нас.   
Ну-ка, горка, поднимись!   
Мы помчимся с горки вниз.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **“Артикуляционный праксис и межсистемные взаимодействия”**  **Все упражнения выполняются стоя, по 4-6 раз.  В этот цикл логопедической гимнастики можно вставлять и другие артикуляционные упражнения. Когда они начинают сочетаться с глазодвигательными этюдами, их следует делать 2-3 раза.**  **Упражнения для стабилизации дыхания.**  **В начале цикла целесообразно сформировать у ребенка “правильное дыхание” в положении “лежа на спине”, многократно описанное и канонизированное в разнообразных литературных источниках.**  **1).“Цветок”. Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (“вырос цветок”) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть животик как шарик. Медленно и нежно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (“распустился цветок”) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.**  **2).“Ветер”. Руки на поясе.**  ***Сценарий*: “Наступила зима (лето, осень, весна). а) Стало холодно (тепло). б) Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер”.**  ***Расшифровка сценария*:а) Сильный вдох носом. б) Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.**  **Упражнения для челюсти**  **“Трусливый птенчик”.**  **1) Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти – на уровне плеч собраны в кулак и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки рта. Язычок - “птенчик” сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.**  **2) а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки.**  **б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая - вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту сторону, что и челюсть.**  **в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.**  **Во всех упражнениях на 2-ом этапе присоединяется разнонаправленное движение челюсти и рук.**  **На 3-ем – движения челюсти и рук синхронизируются сначала с однонаправленными движениями глаз, затем - с разнонаправленными.**  **Упражнения для губ.**  **1)Покусывание и почесывание губ зубами.**  **2)“Улыбка-трубочка”. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Одновременно вытянуть вперед губы “трубочкой” и  руки. Затем растянуть губы в улыбке и (синхронно) прямые руки  - в стороны.**  **3) “Пятачок”. Руки на поясе. Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу и перемещать руки в ту же сторону, что и губы.**  **На 2 на 2-ом этапе присоединяются разнонаправленные движения губ и рук.**  **На 3-ем – они синхронизируются с однонаправленными, затем – с разнонаправленными движениями глаз.**  **4) “Рыбки разговаривают”.**  **а) Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук). Руки на поясе.**  **б) Сжать большим и указательным пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.**  **в) Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения раздавался характерный звук “поцелуя”.**  **5) “Уточка”. Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.**  **Упражнения для щек.**  **1.Покусывать, похлопывать и растирать щеки.**  **2.“Хомяк”.**  ***Сценарий*: а) Хомяк идет по лесу. Вот такой он сытый, а такой - голодный.**  **б) Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую.**  **в) Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так.**  ***Расшифровка* *сценария*: а) Дети шагают с закрытым ртом. Надувают обе щеки и разводят руки в стороны, затем втягивают щеки  и прижимают руки к животу. б) Поочередно надувается то одна, то другая щека; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. На 2-ом этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. На 3-ем - присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз. в) Рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.**  **Упражнения для языка.**   1. **“Язык-путешественник”. Если какие-то этапы представления сказки “Язык – путешественник” вызыва**   **затруднения, они, естественно, должны быть отработаны отдельно.**  ***Сказка*: а) Вышел язычок на улицу. Ай! Холодно! И спрятался в домик.**  **б)Оделся тепло, вышел во двор и облизнулся.**  **в) Вспомнил, как на завтрак блинчики с малиновым вареньем ел и слизал остатки варенья с верхней губы. Вот так!**  **г)Побежал язычок кататься на качелях. Вот так! Кач-кач.**  **д)Посмотрел на часики. Не пора ли ему идти домой. Вот так! Тик-так.**  **е) Решил  поиграть в стрелочки, вот так.**  **ж) Замерз язычок и чтобы согреться стал прыгать и цокать как лошадка, вот так.**  **з) А потом стал играть в змейку. Вот так. Выкинул язычок со всей силы вперед и обратно спрятал.**  **и) Покусал, почесал себя, чтобы не замерзнуть, вот так!**  **й) Потом опять поиграл немножко в лошадок и побежал домой, обедать и спать.**  ***Выполнение упражнений* :**  **а) Высовывать язык вперед, удерживать его по средней линии. Руки на поясе.**  **б) Рот приоткрыт. Облизывать языком губы по кругу.**  **в) Рот открыт. Облизывать кончиком языка верхнюю губу.**  **г) Поднимать язык вверх-вниз (до нижней и верхней губы), параллельно с этим поднимать и опускать руки в ту сторону, что язык, при этом можно раскачиваться всем телом вперед-назад.**  **На 2-ом этапе движения рук и языка становятся разнонаправленными;**  **на 3-ем присоединяется синхронное (одно- и разнонаправленное движение глаз).**  **д) Двигать язык к уголкам рта вправо-влево и раскачиваться синхронно с движениями языка.**  **На 2-3 этапах дополнения те же, что и в (г).**  **е) Язык следует за движением руки: вверх, вниз, вправо, влево, а другая рука при этом - на поясе. Это упражнение проводитсясначала с ведущей рукой, потом не ведущей, затем – с обеими.**  **На 2-ом этапе движения языка и руки носят реципрокный характер: язык – вверх, рука – вниз; язык – влево, рука – вправо и т.д**  **На 3-ем этапе отработанные выше глазодвигательные этюды выполняются сначала однонаправлено с движениями рук, в разных направлениях.**  **ж) Рот открыт. Цокать языком и прыгать. Руки на поясе.**  **з) С силой (до боли) выкидывать 8-10 раз язык вперед, изображая “жало змеи”. Одновременно с этим, сжатые в локтях руки,выбрасывать вперед и выпрямлять их.**  **и) Сначала кусать, а потом чесать язык зубами (от самого кончика до середины). Руки на поясе.**  **й) Цокать, стоя на месте, руки на поясе.**  **Это упражнение проводится второй раз для контроля. Если ребенок в конце цокает звонче, громче и сильнее, значит он качественно выполнил все упражнения, т.е. Вы добились отчетливого положительного эффекта.** |

|  |  |
| --- | --- |
| Советы родителям:   |  | | --- | | **Как научиться снимать излишние напряжения? Для этого нужно играть в двигательные игры.**  ***Для удобства разобьем упражнения по времени суток.***  **Утро.**  **1.       Проснувшись, попросите ребенка выбраться из постели так, как это делает змея (выползая из постели лежа на животе, потягиваясь, скручиваясь), лиса (на четвереньках, мягко переступая), слон (топая коленями и руками), лягушка (прыгая) и т.д. Важно : разнообразность предлагаемых вариантов, воображение (вылези так, как ты еще не разу не вылезал). Игра должна быть по правилам, которые хорошо задавать заранее. Например: «Сегодня ты будешь просыпаться, как лягушка, для этого ты подпрыгнешь 3 раза и 4 раза скажешь: «Ква».**  **2.       Дальше может следовать обычная зарядка.**  **3.       Попросить ребенка дойти до ванной (кухни):**  **очень тихо и медленно так, как будто в замедленном кино; допрыгать на правой (левой ноге); хлопая в ладоши на каждый шаг; не сильно хлопая себя но пузу (плечу, локтю, пятке, груди, лбу и т.д.) на каждый шаг в ритм движения; перечисляя на каждый шаг дни недели; цвета радуги; доползти на четвереньках;  дойти медленно с закрытыми глазами на ощупь;  и т.д.**  **4.       В ванной.**  **Щетка в правой руке - чистим верхнюю челюсть, в левой –  нижнюю. Умываем лицо правой ладошкой, левой ладошкой, проговаривая при этом какая рука и часть тела.**  **5.       Завтрак.**  **Попросите ребенка положить: ложку справа от тарелки; тарелку слева от ложки; хлеб за тарелкой; салфетку перед или под тарелкой;  и т.д.**  **6.       Постучим. Приготовьте ладошки. Стучим не очень громко ладонями об стол.**  **Та – длинный стук. Ти – короткий.**  **Правой: та-ти-ти-та-та (2 раза), Левой: та-ти-ти-та-та (2 раза), Вместе: та-ти-ти-та-та (2 раза), Правой: та-ти-ти, левой: та-та.**  **Любые варианты ритмов. Можно добавлять ноги.**  **День.**  **Играем на коврике, траве, полянке.**  **1.       Замри-отомри.**  **Пусть ребенок научится выполнять команду «замри». Четко замирать и не шевелиться. Поменяйтесь с ним ролями, пусть он тоже немного вами покомандует.**  **2.       Запомни порядок слов и собери предметы.**  **Расположите в произвольном порядке на расстояние 1-2 метра друг от друга предметы: мяч, полотенце, сумка, игрушка и т. д. Назовите в каком порядке ребенок должен собрать эти вещи. Пусть он сначала повторит слова, запомнит порядок. Начинать лучше с 3-4 слов.**  **3.       Если ребенок раскричался – пусть кричит по вашим правилам.**  **Попросите его покричать как можно громче как: петух; тигр; медведь; динозавр;  погудеть как комар; как пылесос; двигатель машины, и т.д.**  **Все это можно выполнять с движением рук и ног.**  **4.       Пришло время «повозиться».**  **а) пусть ребенок поползает по вам. Создайте ему небольшое сопротивление такое, как будто он застрял и пытается выбраться. Игра носит ласковый оттенок, и все делается с удовольствием.**  **б) пободайтесь головами стоя на четвереньках,**  **в) положение лежа на спине, потяните его не сильно за ногу, за руку, протащите немного по траве,**  **г)  если есть еще один взрослый, возьмите ребенка за руки и за ноги и не сильно покачайте;**  **5.       Соревнование на время.**  **Попросите вашего ребенка выполнить определенную программу как можно быстрее и правильнее. Например: добеги как можно быстрее до березы и около нее 2 раза подпрыгни и сделай 5 приседаний, затем добеги до меня и, когда остановишься, назови свое имя, и т.д.**  **6.       Научите ребенка танцевать не сложные «па» :  под быструю музыку, под медленную. Важно держать ритм и помнить рисунок.**  **Вечер.**  **Хорошо перед сном принять душ или ванну – это поможет ему лучше расслабиться.**  **1.       Ребенок лежит в постели, а вы сидите около него, руки и ноги лежат свободно вдоль тела. Если у ребенка остались напряжения в руках, то попросите его посмотреть вам в глаза. Затем, пусть он возьмет вас за руки и потянет к себе до тех пор, пока вы не упретесь лбом в его лоб. Создайте небольшое сопротивление в руках, чтобы подтянуть вас было не слишком просто, но возможно.**  **2.       Ребенок лежит на спине. Возьмите его ступню и разотрите ее между руками. Мягко помассируйте каждый пальчик ноги.**  **3.       Если остались напряжения в ногах, то создайте сопротивление для ног. Ребенок отталкивает вас от себя обеими ногами, затем то одной то другой, как велосипед. После этого можно перейти к расслабляющему массажу.**  **4.       Попросите ребенка прижать голову к коленям лежа на боку, положите свою руку на его поясницу и не сильно подавите на нее.**  **5.       Расскажите сказку о том, что уже заснуло. Например, дотрагиваясь до ног, говорите: «ножки спят», и так по всем частям тела.** | |