



СОПРЯЖЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ИЛИ ТЕАТР ПАЛЬЧИКОВ И ЯЗЫКА



Цели занятий:

1. привлечь внимание ребёнка к ощущениям, которые возникают от движений мышц пальцев, языка и губ;
2. научить управлению этими движениями.

Методические пояснения: В сопряжённой гимнастике предлагаются упражнения для одновременной работы пальцев и языка. Они способствуют не только развитию мелкой моторики, но и лучшей координации движений, повышающей общую работоспособность ребёнка на занятиях.

Проводимая в хорошем темпе, с весёлым настроением, со сменой поз (*сидя - за столом, стоя - в кругу или шеренге*), сопряжённая гимнастика может применяться и как физкультур-минутка.

Упражнения объединены простеньким жестом, что и позволяет назвать их театром пальчиков и языка. В создании нехитрых сюжетов желательное участие самих ребят – это соавторство вызывает дополнительный интерес, пробуждает творческую инициативу.

Текст произносит взрослый (желательно «подсказки» детей)	Движения или статичная поза	
	рук	языка
1. Однажды пальчики пошли в лес: топ-топ, топ-топ-топ.	Имитация ходьбы пальчиков в заданном ритме, темпе: указательным и средним, большим и указательным	Язык движется вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз
2. Подошли к опушке – ровной – ровной, гладкой – гладкой.	Ладони ребрами тесно прижаты друг к другу, пальцы выпрямлены	Рот открыт, язык свободно лежит на нижней губе
3. На опушке – большое дерево. Вот его ствол.	Лотки, ладони соединены, пальцы подняты вверх	Язык высовывается и напряжённо тянется к носу
4. Вот его крона.	Пальцы чуть согнуты	Скруглённые края языка загнуты вверх «чашечкой»
5. Крона состоит из веток и листьев.	Пальцы напряжённо вытянуты и широко расставлены. Ладони соединяются «чашечкой»	Язык в позе «чашечки»
6. Листья, которые так весело играют с ветерком летом, осенью опадают.	Пальцы широко расставлены и попеременно двигаются. Кисти расслаблены, руки свободно опущены вдоль туловища	Движения языком вверх-вниз (язык со скругленными краями). Язык расслабленно опускается на нижнюю губу
7. Вот его корни.	Кисти рук тыльной стороной соединяются у запястья, пальцы напряжённо тянутся вниз	Язык напряжённо тянется вниз
8-9. На дереве гнездо. В нём живёт птица. Она, то влетает в гнездо, то вылетает из него. Ей надо кормить птенцов.	Руки соединяются рёбрами ладоней «чашечкой». Большие пальцы то опускаются на дно чашечки, то разводятся в стороны	Язык «чашечкой». Язык движется вверх – вниз и попеременно в стороны или убираются за зубы
10. Под деревом растут грибы: у одних грибов толстые ножки,	Щепоть одной руки показывает толстую ножку, а ладонь другой руки – шляпку. Положение рук меняется: то, что делала правая рука, делала левая, и наоборот (<i>грибов – боровиков много</i>). Указательный палец одной руки	Язык сначала мягко присасывается к твёрдому нёбу, затем напряжённо (<i>гриб растёт</i>)

у других - тонкие ножки	– ножка, а ладонь другой руки - шляпка; положение рук меняется (<i>поганок очень много</i>)	
11. Дерево растёт.	Руки тянутся вверх, к солнышку	Язык тянется к носу
12. И грибы растут.	Щепоть одной руки показывает толстую ножку, а ладонь другой руки – шляпку. Положение рук меняется: то, что делала правая рука, делала левая, и наоборот (<i>грибов – боровиков много</i>). Указательный палец одной руки – ножка, а ладонь другой руки - шляпка; положение рук меняется (<i>поганок очень много</i>)	Чередовать: язык то присасывается к нёбу, то прогибается «чашечкой»
13. Собираем их в корзину.	Переплетаем пальцы «корзинкой»	Язык – «чашечкой»
14. Идём по лесу дальше.	Имитация ходьбы пальчиков в заданном ритме, темпе: указательным и средним, большим и указательным	Язык движется вверх- вниз, вверх-вниз, вверх-вниз
15. Растёт дикая яблонька. На ней плоды - яблочки.	Руки от локтей до запястий сведены вместе, кисти сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх	Язык скругленный, выгнутый, с опорой на верхнюю губу
16. Они кислые.	Махнуть рукой: «эх!»	Сморщить и слегка вытянуть язык
17. Но дома сварим из них варенье – вот какое!	Большой палец правой руки поднят вверх – жест одобрения	Улыбнуться и облизать верхнюю и нижнюю губы
18. Поэтому соберём их в корзину.	Пальцы рук переплетены «корзинкой»	Язык «чашечкой»
19. Через лес (<i>тон-тон-тон</i>) вышли к реке.	Руки в стороны: плавные движения от плеч к пальцам	Плавное движение широким языком вперед-назад
20. Тяжело нести корзины. Увидели лодку.	Сложить ладони «лодочкой». Руки совершают волнообразные движения	Язык сложить «лодочкой» (<i>боковые края подняты вверх</i>). Вытягиваем язык вперед и убираем назад
21. Приплыли домой.	Соединить кончики пальцев (<i>пальцы «домиком»</i>) языка	Язык присасывается к нёбу (<i>крыша домика</i>)

