**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 физкультминутка.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст произносит взрослый**  **(**желательны «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,  у других - тонкие ножки | Щепоть одной руки показывает толстую ножку, а ладонь другой руки – шляпку. Положение рук меняется: то, что делала правая рука, делала левая, и наоборот *(грибов – боровиков много).*  Указательный палец одной руки – ножка, а ладонь другой руки - шляпка;  положение рук меняется *(поганок очень много)* | Язык сначала мягко присасывается к твёрдому нёбу, затем напряжённо *(гриб растёт)* |
| 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 *(грибов – боровиков много).*  Указательный палец одной руки – ножка, а ладонь другой руки- шляпка; положение рук меняется *(поганок очень много)* | 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 *(топ-топ-топ)* вышли к реке. | Руки в стороны: плавные движения от плеч к пальцам | Плавное движение широким языком вперед-назад |
| 20.Тяжело нести корзины. Увидали лодку. | Сложить ладони «лодочкой». Руки совершают волнообразные движения | Язык сложить «лодочкой» *(боковые края подняты вверх).* Вытягиваем язык вперёд и убираем назад |
| 21.Приплыли домой. | Соединить кончики пальцев *(пальцы «домиком»)* языка | Язык присасывается к нёбу *(крыша домика)* |

****