**ПАЛЬЧИКОВАЯ  ГИМНАСТИКА**

**1.Сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз)**

- ладонями вверх

- ладонями вниз

- обеих рук одновременно

- правой и левой по очереди.

**2.Вращение кистями рук (по 10 раз)**

- в правую, затем в левую сторону

-  вовнутрь (обеими кистями)

- наружу.

**3.Выгибание кистей рук (по 10-15 раз)**

- одновременно

- правой, левой по очереди.

**4.Прогибание кистей рук (по 10-15 раз)**

- одновременно

- правой, левой по очереди.

**5.Соприкосновение подушечек пальцев «Пальчики здороваются» (по10-15 раз)**

- пальцы правой руки – с большим пальцем правой руки

- пальцы левой руки – с большим пальцем левой руки

- одновременно двумя руками

- пальцы правой руки- с соответствующими пальцами левой руки.

**6. «Щелчки» (по 10 раз).**

7. «Коготки» - сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз).

8. Сгибание  и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз)

- правой руки

- левой руки

- обеих рук одновременно

(сначала начиная с большого, затем с мизинца).

                 **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ**

**АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Упражнения для челюстей.**

1.Широко раскрыть рот и подержать его открытым 10-15 с.

2.Жевательные движения в медленном темпе с сомкнутыми губами .

3.То же в быстром темпе.

4.Лёгкое постукивание зубами – губы разомкнуты.

**Упражнения для губ**

5. «Улыбка»- растягивание сомкнутых губ, зубы не видны.

6. «Заборчик»- растягивание разомкнутых губ, зубы сомкнуты, хорошо видны верхние и нижние резцы.

7. «Трубочка» - вытягивание губ вперёд зубы сомкнуты).

8. Попеременное выполнение «Трубочки» и « Улыбки»,

«Трубочки»- «Заборчика».

**Упражнения для языка (выполняются с широко раскрытым ртом и при неподвижной нижней челюсти).**

9. «Болтушка»- движение языка вперёд-назад 1 минуту.

10. «Часики»- движение языка вправо-влево 1 минуту.

11. «Качели»- движение языка вверх-вниз 1 минуту.

12. «Лошадки»- языком 1 минуту.

13. «Лопатка»- широкий, расслабленный язык высунуть, положить на нижнюю губу, подержать 10-15 с.(10-15 раз)

14. «Иголочка»- узкий напряженный язык высунуть далеко вперёд и удерживать 10-15 с. (10-15 раз)

15. Попеременное выполнение «Лопатки» и «Иголочки».

16. «Грибок»- язык широкий, плоский, присасывается к твёрдому нёбу удерживать 10-15 с.(5-10 раз)

17. «Чашечка»- широкий язык поднят кверху 10-15 с.(5-10 раз)