1. **ЭЛЕМЕНТЫ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ**

Су-Джок терапия — это воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма. В работе приемы Су-Джок терапии активно использую в качестве массажа для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Во время коррекционной деятельности следует стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики), это позволяет повысить потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащает его знания о собственном теле, развивает тактильную чувствительность. Упражнения выполняем в течение одной — двух минут.

***Упражнение «Ёжик»***

(Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой).

«Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож.

(дети катают су-джок между ладонями)

На спине иголки

(массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие.

(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал,

(массажные движения среднего пальца)

нам колючки показал,

(массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже

(массажные движения мизинца)

на ежа похожи».

(дети катают су-джок между ладонями)

1. **РЕЛАКСАЦИЯ**

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. В связи с вышесказанным детей целесообразно научить расслабляться, отдыхать с помощью релаксационных упражнения.

Наиболее эффективно использовать комплекс релаксационных упражнений, который предполагает расслабление мышц лица, плечевого пояса, мышц шеи, корпуса. Все релаксационные упражнения для детей выполняются в игровой форме.

***Упражнение «Очищающее дыхание»***

**Педагог:**Присядьте, на ковёр, спину держите прямо. Представим, что мы на лесной поляне, где цветут прекрасные цветы. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя свежесть, доброту, красоту. А выдохните через рот всё напряжение, беспокойство, страх. «Вдох — пауза, выдох — пауза». (Вдох и выдох делаем три раза).

А теперь предлагаю Вам выпустить на нашу волшебную полянку разноцветных бабочек («мыльные пузыри»)

1. **САМОМАССАЖ**

* Формирование произвольных координированных движений артикуляционного аппарата за счет нормализации тонуса мышц;
* Возможность воспринимать изменения положения отдельных частей тела в покое и во время совершаемых движений.
* Улучшение объема и амплитуды движений.

***Упражнение «Путешествие по телу»***

Педагог: Я буду Вам рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь — погладьте и помассируйте!

«Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

1. **ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Цель: укрепление сосудов и  расслабление мышц глаз.

***Упражнение «Веселые глазки»***

(выполняем сидя на стуле, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз).

«Проведём, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Вправо – влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх, а сверху вниз,

Ты, хрусталик не сердись.

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

Мышцы чтоб сильнее стали,

Смотрим по диагонали.

Мы не будем циркуль брать.

Будем взглядом круг писать

За окном ты посмотри,

Что ты видишь, там, в дали?

А теперь на кончик носа,

Повтори так восемь раз

Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят,

Поморгать нам всем велят».

1. **МУЗЫКАТЕРАПИЯ**

Данный метод предполагает использование музыки в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, нарушений поведения, а также для профилактики различных соматических и психосоматических заболеваний

* «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна (используется для уменьшения чувства тревоги и неуверенности).
* «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена (используется для уменьшения раздражительности).
* «Симфония № 6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта (используется для общего успокоения, расслабления).
* «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена (используется для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности).
* «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона (используется для повышения концентрации внимания, сосредоточенности).

Следует учесть, что музыкальная терапия противопоказана детям с предрасположенностью к судорогам, и повышенным внутричерепным давлением. Так же не стоит использовать для прослушивания музыки наушниками.

1. **ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

**Игра «Закончи предложение»**

***Цель.***Воспитывать уверенности в себе, в своих силах.

***Ход игры.***Ребенок должен закончить каждую из предложенных вами фраз: “Я умею…”, “Я хочу…”, “Я смогу…”, “Я добьюсь…”. Для неговорящих детей показать.

***« Что (кто) бывает зеленым (веселым, грустным, быстрым …)***  На конкретный вопрос типа: «Что бывает зеленым?» необходимо получить как можно больше разнообразных ответов: трава, листья, крокодил, лента и т.д.

***«Рыба, птица, зверь».***

На слово взрослого «рыба» ребенок должен перечислить виды рыб и наоборот, если взрослый перечисляет и называет, к примеру, окунь, щука, сазан, ребенок должен быстро назвать обобщающее слово.

***«Я дарю тебе словечко».***

Взрослый и ребенок по очереди дарят друг другу словечко, объясняя его значение, при этом ребенок может называть знакомое ему слово, а взрослый — незнакомое для ребенка слово и не просто объясняют значение этого слова. Но и составляют с ним предложение. В ходе таких упражнений обогащается словарный запас ребенка, развивается связная речь.

***«Задом наперед».***

Взрослые и ребенок вместе рассказывают сюжет хорошо известной сказки, рассказа, начиная с конца.

***«Угощение».***

Ребенку предлагается вспомнить вкусные слова на определенный звук: А- арбуз, ананас и т.д.; Б- банан, бутерброд и т.д. Слова произносятся взрослым и ребенком по очереди. Важно, чтобы ребенок проговаривал: «Я угощаю тебя ананасом», «Я угощаю тебя апельсином» и т.д. Параллельно с выполнением этого задания ребенок упражняется в правильном употреблении падежных форм существительных. Для закрепления умения согласовывать существительные с прилагательным можно предложить ребенку добавить к своему слову какой-либо признак: «Я угощаю тебя оранжевым апельсином» или числительное «Я угощаю тебя двумя бананами».

**Игра: «Выбери лишнюю картинку»**

**Цель:**закреплять умения детей в классификации предметов одежды, обуви по существенному признаку (по сезону, половой принадлежности, материалу, по назначению и др.), активизировать в речи обобщающие понятия.

**Игровые правила:**называть и закрывать в наборе только лишнюю картинку (предмет одежды). Выигрывает тот, кто первым правильно закрыл лишнюю картинку (убрал предмет) и назвал обобщающее слово.

**Игровые действия:**выбрать лишнюю картинку (предмет), объяснить свой выбор.

**Игра: «Скажи, если предмет сделан из железа, то как он называется, какой он?»**

железо —

бумага —

дерево —

снег —

пух —

стекло –

**Игра: «Назови другой предмет, такой же белый, как и снег».**

(Такой же узкий, как и лента; такой же быстрый, как и речка; такой же   круглый,   как и мяч; такой же желтый, как и дыня).

**Игра: «Сравни».**

по вкусу — лимон и мед, лук и яблоко;

по цвету — гвоздику и ромашку, грушу и сливу;

по прочности — веревку и нитку, камень и глину;

по ширине — дорогу и тропинку, речку и ручей;

по высоте — куст и дерево, гору и холм».

**Игра: «Какое слово лишнее, не подходит к другим словам? Почему?»**

Грустный, печальный, унылый, глубокий

Храбрый, звонкий, смелый, отважный

Слабый, ломкий, долгий, хрупкий

Крепкий, далекий, прочный, надежный

**Игра: «Закончи предложение».**

Задание: «Попробуй угадать конец фразы».

Дети ели ка… . На столе лежат бумага и кра… . В лесу растут гри… . В саду растут    цве… . У нас есть петух и … . Зимой бывает хо… .

**Игра: «Слова-неприятели» (упражнение на антонимы).**

**Задание: «Скажи наоборот:**

холодный, чистый, твердый, толстый; тупой, мокрый, старший, светлый; просторный, враг,   верх, проиграть; поднять, день, утро, весна; зима, завтра, рано, близко; низко, редко, медленно, радостно; темно, сел, взял, нашел; забыл, уронил, насорил, выпрямил.

**Игра: « Придумай предложения, используя следующие слова»:**

забавный щенок, полная корзина, спелая ягода, веселая песня,

колючий куст, лесное озеро.

**Игра: «Слова в предложении перепутались. Попробуй расставить их на свои места. Что получится?»**

1. Дымок, идет, трубы, из.
2. Любит, медвежонок, мед.
3. Стоят, вазе, цветы, в.
4. Орехи, в, белка, дупло, прячет.

**Игра: «Пропавшие слова».**

Задание: «Сейчас я прочитаю тебе рассказ. Но некоторые слова в нем потерялись.   Попробуй догадаться, какие «.

1. Тишина царит в дремучем \_\_\_\_\_. Черные \_\_\_\_\_\_\_\_ затянули солнце. Птицы умолкли. Вот-вот пойдет \_\_\_\_\_\_\_\_ .
2. Зима. Все дорожки покрыты пушистым \_\_\_\_\_\_\_ . Гладким \_\_\_\_\_\_\_ оделась река. Ребята построили высокую \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . Быстро мчатся \_\_\_\_\_\_\_ санки. Резкий \_\_\_\_\_\_\_ бьет детям в \_\_\_\_\_\_ . Мороз щиплет \_\_\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_\_\_\_ не боятся мороза. Весельем горят их \_\_\_\_\_\_\_\_ .
3. Стоит жаркая погода: небо \_\_\_\_\_\_\_ , солнце светит \_\_\_\_\_\_\_ . Коля и Оля идут гулять в поле \_\_\_\_\_\_ . Они слушают там пение маленьких \_\_\_\_\_\_\_\_ . Они собирают \_\_\_\_\_\_\_\_ . Вдруг небо становится темным, оно покрывается большими \_\_\_\_\_\_\_\_ . Маленькие дети торопятся вернуться \_\_\_\_ . Но прежде чем они успели прийти, разразилась \_\_\_\_\_\_. Дети испугались \_\_\_\_\_\_\_\_ грома. Они постучались в один \_\_\_\_\_\_ , чтобы укрыться от сильного \_\_\_\_\_\_\_, так как у них нет с собой \_\_\_\_\_\_\_\_ и их одежда совсем \_\_\_\_\_\_\_ .
4. **ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ**

**Посуда.**

Раз, два, три, четыре,

Мы посуду перемыли:

*Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши*

*одна ладонь скользит по другой по кругу*

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку.

*Загибают пальчики по одному, начиная   большого*.

Мы посуду перемыли,

*Одна ладонь скользит по другой,*

Только чашку мы разбили,

*Загибают пальчики по одному начиная с большого*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали,

*Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.*

Так мы маме помогали.

**Мебель.**

В нашей комнате – столовой —

Есть отличный стол дубовый,

Стулья – спинки все резные,

Ножки гнутые, витые.

И ореховый буфет

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев шкаф зеркальный,

Две широкие кровати

С одеялами на вате

И березовый комод, мама там белье берет.

А в гостиной кресла есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть диван и стол журнальный,

В стенке – центр музыкальный.

*На каждое название предмета мебели дети загибают по одному пальчику. К концу стихотворения должны быть загнуты все девять пальцев.*

**Солдаты.**

Мы солдаты, мы солдаты,        *(Пальцы бодро маршируют*

Бодрым шагом мы идем*по столу)*

В нашу армию, ребята,

Просто так не попадешь.

*(Пальцы сжаты в кулак, указательный вверх и*

*покачивается влево – вправо).*

Нужно быть умелыми,

Сильными и смелыми.

*(Ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются).*

**Бойцы – молодцы.**

Пальцы эти – все бойцы,

Удалые молодцы

*(Растопырить пальцы на*  *обеих руках, потом* *сжать в кулак).*

Два больших и крепких малых

И солдат в боях бывалых

*(Приподнять 2 больших пальца, другие крепко прижаты)*                                                            

Два гвардейца-храбреца! *(Приподнять два больших  пальца, другие крепко  прижаты к столу).*

Два сметливых молодца!

*(Приподнять    указательные пальцы…)*

Два героя безымянных,

*(Приподнять средние пальцы…)*

Но в работе очень рьяных!

*(Приподнять  безымянные пальцы…)*

Два мизинца-коротышки –

(*Приподнять мизинцы).*

Очень славные малышки!

*Хлопнуть ладонями по столу).*

**Шарик.**

Надуваем быстро шарик –

Он становиться большим.

Вдруг наш шарик  лопнул,

Воздух вышел – ш-ш-ш!

Стал он тонким и худым.

*Пальцы обеих рук собраны в щепотку и соприкасаются кончиками. Дуем на них – пальцы принимают форму шара. Воздух выходит – пальцы в исходное положение.*

**Моя семья.**

Этот пальчик – Дедушка,

Этот пальчик – бабушка

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся семья!

*(Поочередное сгибание пальцев,* *начиная с большого).*

**Кто живет в моей квартире.**

Раз, два, три, четыре!                          *(Хлопают в ладоши).*

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четы, пять!                    *(хлопают в ладоши).*

Всех могу пересчитать:

Папа, мама, брат, сестренка

Кошка Мурка, мой щегол

Сверчок и я.

*(По очередное поглаживание всех – массаж* *десяти  пальцев)*

Вот и вся моя семья!

**Дружба.**

*(Дети становятся парами друг к другу лицом).*

Я подрос и ты подрос,

*(Поднимают правую руку вверх, затем левую)*

У меня нос и у тебя нос.

*(Касаются пальчиками своего носа, затем*

*носа соседа).*

У меня щеки гладкие.

*(Поглаживают свои щеки, затем щеки соседа)*

И у тебя щеки гладкие.                                                                                       

У меня губки сладкие.

*(Касаются пальцами своих губ, затем соседа)*

И у тебя губки сладкие.

Мы – два друга, любим друг друга.

*(Обнимают друг друга).*

**Ягоды.**

Здравствуй, полянка большая!

Здравствуй, трава – мурава!

Здравствуй, ягода лесная!

Ты поспела и вкусна.

Мы лукошечко несем,

Всю тебя мы соберем.

*Пальцы правой руки по очереди здороваются с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.*

\* \* \*

Ягоды – это крыжовник,

Клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник,

Смородина и земляника.

*Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой руке.*

Запомнил ягоды я наконец.

Что это значит?

*Приподнимают плечи, удивляются.*

Я – молодец!

*Большой палец вытягивают вперед.*

**Фрукты.**

Как у нашей Зины

Фрукты в корзине:*(Дети делают ладошки «корзинкой»)*

 Яблоки и груши,

Чтоб ребята кушали,

Персики и сливы –

До чего красивы!

Посмотрите на ранет! (*Сгибают пальчики, начиная с мизинца)*

Вкуснее наших фруктов нет!*(Гладят живот).*

Посмотрите на ранет! (*Сгибают пальчики, начиная с мизинца).*

Вкуснее наших фруктов нет! ( *Гладят живот.)*

**Фруктовая ладошка.**

Этот пальчик – апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну – ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас!

*Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.*

**Хлеб.**

Муку в тесто замесили,

*Сжимают и разжимают пальчики.*

А из теста мы слепили:

*Прихлопывают ладошками, «лепят»*

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи –

Все мы испечем в печи.

*Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверх.*

Очень вкусно!

*Гладят живот.*

**Хлебушек.**

Бублик,

*Большой и указательный образуют круг.*

Баранку,

*Большой и средний образуют круг.*

Батон

*Большой и безымянный образуют круг.*

И буханку

*Большой и мизинец образуют круг.*

Пекарь из теста

*Имитация лепки хлеба.*

Испек спозаранку.

**Спортсмены.**

Чтоб болезней не бояться,

Надо спортом заниматься.

*Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.*

Играет в теннис теннисист,

Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет футболист,

В хоккей играет хоккеист,

В волейбол – волейболист,

В баскетбол – баскетболист.

*Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

**Новый дом.**

Тук – тук – тук, тук – тук – тук!

Молоток бери, мой друг!

*Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.*

Мы построим новый дом,

*Ставят рядом ладошки – «стены»,*

Есть окошко в доме том.

Есть еще одно, повыше,

*Складывают указательные пальцы полочкой, остальные соединяют «крышей».*

Есть труба вверху на крыше.

*Мизинец отставляют в сторону – труба.*

Дом готов, зовем гостей:

«Приходите поскорей!»

*Делают приглашающий жест рукой.*

**Сколько в доме этажей?**

Этот дом – одноэтажный.

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трехэтажный.

Этот дом – он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.

*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

**Круглый год.**

Круглый год, круглый год!

*Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают* *большим пальцем.*

За зимой весна идет,

А за весною следом

Торопится к нам лето.

И у кого не спросим –

Идет за летом осень.

А за осенью сама

Вновь идет, спешит зима.

*Поочередно соединяют большой палец с остальными (на каждое время гола). Повторяют другой рукой.*

*кулачки, начиная с мизинца левой руки.*

**Животные жарких стран.**

За мамой слонихой шагает слоненок,

За крокодилихой – крокодиленок,

За львицей шагает маленькой львенок,

За верблюдицей бежит верблюжонок,

За зеброй спешит полосатый зебренок.

За кем же торопится каждый ребенок?

*Поочередно из кулачков разжимают пальцы то левой, то правой руки, начиная с больших.*

**Слон.**

В зоопарке стоит слон.

Уши, хобот – все при нем.

Головой своей кивает,

Будто в гости приглашает.

*Средний палец опущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой указательным и большим. Шевелить средним пальцем, качать кистью.*

**Черепаха.**

Вот моя черепаха.

Она живет в домике.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть,

То высовывает голову.

Когда хочет спать,

То прячет ее обратно.

*Пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Показать большие пальцы и спрятать их обратно.*

**Сказки.**

Будем пальчики считать,

Будем сказки называть:

*Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.*

Эта сказка – «Теремок».

Эта сказка – «Колобок».

Эта сказка – «Репка»:

Про внучку, бабку, дедку.

*Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.*

«Волк и семеро козлят» —

Этим сказкам каждый рад!

**Дикие животные.**

Это зайчонок, это бельчонок,

Это лисенок, это волчонок,

*Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

А это спешит, ковыляет спросонок

Бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

*Вращают большим пальцем.*

**Олень и зайчик.**

У оленя дом большой,

*Руки с растопыренными пальцами скрещиваем над головой*

Он глядит в свое оконце.

*Глядит – рука «козырьком» глядим в разные стороны. Руками изображаем окошко.*

Зайчик по лесу бежит,

*Показываем ушки, немного подпрыгиваем.*

В дверь к нему стучится:

*Стучим в окошко.*

Стук-стук, дверь открой!

*Раскрываем руки.*

Там в лесу охотник злой.

*Делаем кулак, большим пальцем показываем за спину.*

«Ну, скорей забегай,

*Маним к себе одной рукой..*

Лапку мне давай!»

*Протягиваем руку и пожимаем руку ребенка.*

**Домашние животные.**

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья? Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,

А я довольна своими ребятами!

*Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с большого.*

**Повстречались.**

Повстречались два котенка: мяу-мяу!

Два щенка: ав-ав!

Два жеребенка: Иго-го!

Два тигренка: р-р-р!

Два быка: му-у!*На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.*

Посмотри какие рога.

*Показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.*

**Подводный мир.**

Посмотри скорей вокруг!

*Делают ладошку у лба «козырьком».*

Что ты видишь, милый друг?

*Приставляют пальцы колечками у глаз.*

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба – шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

**Какие бывают рыбы?**

Мы в подводном мире, друг,

*Выполняют движения руками, как будто плывут.*

Рыбы плавают вокруг:

*Делают поочередные волнообразные движения  то правой, то левой ладошкой.*

Рыба – меч, рыба – молот и рыба – пила,

Рыба – удильщик и рыба – игла.

*Поочередно сгибают пальцы, начиная с мизинца.*

**Комнатные растения.**

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония –

*Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

Мы все названья помним!

*Раскрывают ладошку!*

Мы взрыхлим цветы, польем,

*Пошевеливают опущенными вниз пальцами.*

Пусть подрастают день за днем!

*Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком».*

**Насекомые.**

Дружно пальчики считаем –

Насекомых называем.

*Сжимают и разжимают пальцы.*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

*Поочередно сгибают пальцы в кулачок, начиная с большого.*

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!

*Вращают мизинцем.*

Прячьтесь!

*Прячут руки за спину.*

**Божьи коровки.**

Божьей коровки папа идет.

*Всеми пальцами правой руки «шагать» по столу.*

Следом за папой мама идет.

*Всеми пальцами левой руки «шагают» по столу.*

За мамой следом детишки идут, вслед за ними малышки бредут.

*«Шагаем» обеими руками одновременно.*

Красные юбочки носят они.

*Поджать ладони, пальцы плотно прижаты.*

Юбочки с точками черненькими.

*Постучать указательными пальцами.*

На солнышко они похожи, встречают дружно новый день.

*Изобразить пальцами солнышко.*

А если будет жарко им, то спрячутся все вместе в тень.

*Спрятать пальцы обеих рук в кулачки.*

**Транспорт.**

Будем пальчики сгибать –

*Сжимают и разжимают пальчики.*

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет.

*Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.*

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

*Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.*

**Посчитаем транспорт.**

Раз, два, три, четыре, пять –

Буду транспорт я считать.

*Сжимают и разжимают пальчики.*

Автобус, лодка и мопед,

Мотоцикл, велосипед,

Автомобиль и самолет, корабль, поезд, вертолет. *Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки*

**На заправке.**

Все машины по порядку

Подъезжают  на заправку:

*Обеими руками «крутят руль» перед собой.*

Бензовоз, мусоровоз,

С молоком молоковоз,

С хлебом свежим хлебовоз

И тяжелый лесовоз.

*Пальцы поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки.*

**Овощи.**

Мы на грядке вырастали.

*Руки вверх, ноги делают пружинку.*

И совсем большие стали!

Я – пузатый кабачок,

Я —  редиска сладкая,

Круглая и гладкая.

Я – горошек подрастал

И до облачка достал!

*Загибание по очереди пальцев руки, в конце прыжок вверх.*

**Засолка капусты.**

Мы капусту рубим

*Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз.*

Мы морковку трем.

Мы капусту солим,

*Движения пальцев, имитируют посыпание солью из щепотки.*

Мы капусту жмем!

*Интенсивное сжимание пальцев рук в кулак.*

**Перелетные птицы.**

Пой-ка, подпевай-ка!

Десять птичек – стайка.

*Пальцы обеих рук сжаты в кулак.*

Эта птичка – соловей,

Эта птичка – воробей,

Эта птичка – совушка,

Сонная головушка,

Эта птичка – свиристель,

Эта птичка – коростель,

Эта птичка – скворушка,

Серенькое перышко,

Это зяблик, это стриж,

Это развеселый чиж,

*Услышав название птиц, дети разжимают по одному пальцу сначала правой, а затем левой руки.*

Ну, а это злой орлан…

Птички, птички, по домам!

*Пальцы обеих рук сжимаются в кулаки.*

**Бытовые приборы.**

**Пылесос.**

Пылесос, пылесос,

*Ритмичное сгибание пальцев обеих рук, ладони смотрят вперед.*

Ты куда суешь свой нос?

*То же самое, но ладони обращены друг другу.*

Я жужжу, я жужжу,

*Соприкосновение кончиков пальцев.*

Я порядок навожу.

**Чайник.**

Привет, я – чайник

Большой и толстый

*Показываем руками толщину*

Вот моя ручка,

*Руку в бок*

А вот мой и носик.

*Другую руку вверх и в сторону..*

Если буду кипеть,

*Хлопаем рукой по макушке*

Я буду свистеть

*Изображаем свист.*

С печки меня возьмешь,

*Наклоняемся в сторону, где рука- ручка.*

Чаю себе нальешь.

*Наклон в сторону, где рука-носик.*

**Космос.**

Космонавтом хочешь стать?

Сильным быть и ловким?

Нужно обладать сноровкой.

Научитесь по немножку

Играть быстрые ладошки.

Надо пару подобрать

Да лицом друг к другу встать.

Если чистые ладошки –

Значит, можно начинать.

Важно строго по порядку

Все быстрее без оглядки

Так в ладоши ударять,

Чтоб самим на удивленье

Все шестнадцать упражнений

Без ошибок показать!

Не прохлопать. Не зевнуть.

Так держать к победе путь!

*Дети находят себе пару и произнося слова ритмично ударяют в ладоши друг другу.*

**Продукты.**

Мы варили суп, суп

Из перловых круп, круп.

*Имитация размешивания в кастрюле.*

Получилась каша

*Потираем ладошки друг об друга.*

То – то горе наше!

*Хватаемся за голову. Покачивание головой.*

Замесили тесто

*Имитация замешивания теста, стучим кулаками по коленям.*

А оно не сместа!

*Удерживаем руки в покое , удивление руки в стороны*

Замесили на дрожжах

*Снова стучим.*

Не удержишь на вожжах!

*Расставляем руки в стороны, как будто ходим удержать.*

**Круговорот воды в природе.**

Кап-кап, кап-кап, кап-кап –

Дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.

*Барабаним пальцами по голове, плечам…*

Буль-буль, Буль-буль, Буль-буль –

Ручьи бегут, Буль-буль, Буль-буль, Буль-буль.

*Бежим поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони.или пальцами обеих рук.*

Жур-жур, Жур-жур, Жур-жур –

Река течет, Жур-жур, Жур-жур, Жур-жур.

*Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас.*

И в море большое – большое – большое

Впадает…

*Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове  «большое» ведем руки обратно.*

А с моря в жару пар поднимается,

*Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх.*

К небу летит и в тучки превращается.

А из туч дождик идет.

*Тянем руки вверх, тучку изображают сцепленные над головой руки.*

Кап-кап и т.д.

*Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.*

**Лес.**

Сосны до небес хотят дорасти. *Руки вверх.*

Небо ветвями хотят подмести.

*Наклоны вправо, влево.*

Чтобы в течение года

*Руки через стороны вниз.*

Ясной стояла погода.

*Ритмичная ходьба на месте.*

**Дерево.**

Было дерево маленькое.

*Сидим на корточках, показываем рукой какое маленькое.*

Стало расти – и выросло.

Выросли ветки,

*Выпрямляемся, тянемся вверх.*

На ветках листочки.

*Пальцы растопыриваем, помахали*

Нет ветра – дерево тихо стоит, не шелохнется.

*Замерли с поднятыми руками и растопыренными пальцами.*

Легкий ветерок подул – листочки затрепитали.

*Качаем руками из стороны в сторону*

Подул ветер посильнее – ветки закачались.

Туда – сюда, туда-сюда. Ветки качаются, листики трепещут.

*Неглубокие наклоны в стороны.*

Ураган налетел! Дерево наклонилось, ветки качаются, листики трепещут.

Стих ураган, выпрямилось дерево. Отдыхаем.

*Сильный наклон в одну сторону. Выпрямляемся.*

**Теремок.**

Стоит в поле теремок, теремок

*Изображаем руками крышу.*

Он не низок не высок, не высок.

*Присели, встали. Присели, встали.*

На двери висит замок, да замок.

*Руки сцеплены в замок.*

Кто бы тот замок открыть нам помог?

*Трясем сцепленными руками.*

Слева мышка, справа волк

*Постукиваем сомкнутыми руками по сцепленным рукам соседа*

Нажимайте на замок.

*Крепко сжимаем и открываем.*

Зайка, мишка, мышка, волк.

Открывают терем, теремок!

*Изображаем по собственному желанию животных.*

*В конце разводим руки в стороны.*

**Помощник.**

Посуду моет наш  Антошка.

*Потирают ладошки друг о друга –*

*«моют посуду».*

Моет вилку, чашку, ложку.

Вымыл блюдце и стакан,

*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

И закрыл покрепче кран.

*Выполняют имитирующее движение.*

**Наши мамы.**

Много мам на белом свете,

Всех их очень любят дети!

*Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.*

Журналист и инженер,

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель –

*Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.*

Мамы разные нужны,

*Сжимают обе ладошки в «замочек».*

Мамы разные важны!

*Разводят руки, поднимают ладошками вверх.*

**Книги.**

Много книжек есть на свете,

Читать их очень любят дети.

Если книги мы прочтем,

То узнаем обо всем:

*Ладошки соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу».*

Про моря и океаны,

Удивительные страны.

Про животных прочитаем

И про космос мы узнаем.

*Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.*

**Ботинки.**

Всюду, всюду мы вдвоем

*Средний и указательный пальцы «Шагают» по столу*

Неразлучные идем

*Загибают пальцы, начиная с большого пальца.*

Мы гуляем по лугам,

По зеленым берегам.

Вниз по лестнице шагали, после лезем на кровать,

Будем там тихонько спать*Ладошку под щечку*

**Домашние птицы.**

Есть у курицы цыпленок,

У гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

*Большим пальцем поочередно касаются остальных,* *начиная с мизинца.*

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

*Показывают пальчики, играя с ними.*

**Утята.**

Раз, два – шли утята,

Три, четыре – за водой,

А за ними плелся пятый,

Позади бежал шестой,

А седьмой от них отстал,

А восьмой уже устал,

А девятый всех догнал,

А десятый напугал:

*Поочередно сгибать все пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого.*

Громко, громко запищал:

— Пи-пи-пи! Не пищи,

Мы тут рядом, поищи.

*Ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.*

1. **7. ОБЩАЯ МОТОРИКА**

***Цель:*** Снижение спастического напряжения воротниковой зоны. Снижение количества гиперкинезов (наличие непроизвольных движений) при артикуляционной гимнастике.

* Вызывает прилив крови к речевым органам.

***Упражнение « Чудесная гимнастика»***

«Вверх и вниз, вверх и вниз (движение головой вверх и вниз)

Это, мама, не каприз!

Вправо-влево, вправо-влево (повороты головы направо и налево)

Посмотри, как королева.

Покивать по сторонам (наклоны головы к плечам)

Нужно нам, так нужно нам.

Головою покрутить (вращение головой)

Не забыть, не забыть.

И Незнайками побыть (пожимание плечами)

Плечи вверх и опустить.

И плечами повращать (вращение плечами вперед и назад)

Нужно плечики размять.

Вперед-назад, вперед-назад (плечи вперед и плечи назад)

И все дела пойдут на лад».

***Упражнение «Не зевай, а слушай и выполняй»*** развитие межполушарной специализации; развитие памяти, внимания, мышления.

1) **«Кулак-ребро-ладонь»** — четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

2) «**Ухо – нос – хлопок» —** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

***Упражнение «Поиграем с язычком»*** (Артикуляционная гимнастика.)

– Толстые внуки приехали в гости.

«Толстячки» надули щёки.

– С ними худые, лишь кожа да кости.

«Худышки» втянули в себя щёки.

– Бабушка с дедушкой всем улыбнулись.

«Улыбка»

– Поцеловать они всех потянулись.

«Трубочка».

– Утром проснулись – почистили зубы: влево и вправо, внутри и снаружи.

«Чистим зубы»…

*Представленные приемы здоровьесберегающей деятельности целесообразны в достижении положительных результатов в учебном процессе не только с детьми с ОВЗ, но и эффективны при организации образовательного процесса с разновозрастной аудиторией, так как они:*

* *благотворно влияют на состояние физического и психического здоровья ребенка (снижается напряжение позвоночника, мышц, глаз, укрепляется моторика рук, восстанавливается дыхание).*
* *активизируют познавательный интерес и обеспечивают положительные результаты в процессе обучения.*
* *повышают работоспособность и мотивационную готовность детей.*