**Средства логопедической ритмики**

**Упражнения на *расслабление.*** **“Самолет – веревочки”**  
Встать, слегка наклонившись. Руки в стороны и напрячь. Летит самолет. Руки уронить вниз, болтаются как веревочки до полной остановки.

**“Деревянные и тряпичные куклы”**  
Деревянные куклы – напрячь мышцы ног, рук, корпуса. Резкие повороты тела вправо, влево. Все части тела при выполнении движений неподвижны.

Тряпичные куклы – ноги расставлены, руки висят, мышцы тела расслаблены. Повороты тела вправо, влево.

***Упражнения на преодоление мышечного напряжения.***

**“Незнайка”**  
Поднять плечи, потом опустить. Как будто хотим сказать, я ничего не знаю.

***Упражнения,*** направленные ***на выработку четких координированных действий во взаимосвязи с речью.***

– Выполняй мои команды:

Руки вперед, в стороны, вверх, вниз.  
Левую руку – влево, правую вправо.  
Левую руку – на бок, правую на голову.  
Правую ногу вперед, левую приставить.

– Можно давать для выполнения простые инструкции: шаг на месте, на носочках, на пятках, ролевые задания (акробат, котенок, по камушкам…)

– Капля раз, капля два, *(шагают на месте)*  
Очень медленно сперва.   
А потом, потом, потом *(бег на месте)*  
Все бегом, бегом, бегом.  
Мы зонты свои раскрыли, *(руки вверх и развести в стороны)*  
От дождя себя укрыли.

– На окне в горшочках *(дети сидят на корточках)*  
Поднялись цветочки. *(медленно встают)*  
К солнцу потянулись, *(встают на носочки, руки вверх)*Солнцу улыбнулись. *(руки развести в стороны)*  
К солнышку листочки *(ладони развернуть вверх)*  
Повернут цветочки.  
Развернут бутоны, *(руки соединить над головой)*  
В солнышке утонут. *(руки медленно развести в стороны)*

***Упражнения для развития мелкой моторики***.

*Предлагаются разные виды упражнений на развитие мелкой моторики рук.*

– Пальцы здороваются. Соединяют одноименные пальцы рук.   
– Соединяют каждый пальчик с большим пальцем, на обеих руках одновременно, в соответствии с текстом.

В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний,  
С ним мизинчик-малышок.  
Постучали о порог,  
Вместе пальчики – друзья,  
Друг без друга им нельзя.

– СОЛНЫШКО – ЗАБОР – ТЫКВА – ЦВЕТОЧЕК. Пальцы растопырить – солнышко, все пальцы вместе, а ладони вперед – забор, кулаки сжать – тыква, руки ладонями вверх, а пальцы вверх – цветочек.  
ВЕЕР *(под счет сгибают и разгибают пальцы рук друг за другом – медленно, быстро, очень быстро).*

***Упражнения с использованием предметов.***

*Дети катают орех (мячик) между ладонями*

Я катаю мой орех,  
Чтобы стал круглее всех.

*Дети сжимают в руках резиновый мячик*

Сжать кольцо поможет нам,  
Сила с волей пополам.  
Станут пальчики сильнее,  
А головушка умнее.

*Дети в одной руке катают 2 ореха или шарика (потом меняют руку)*

Вокруг земли луна летает,  
А вот зачем сама не знает.

– Насыпать в баночку сухой горох. Надо переложить горошинки из одной баночки в другую по одной штучке (одно слово – одна горошинка). Упражнение выполнить сначала одной рукой, а потом другой.

– Зернышки все, что хозяйка давала,  
Курочка клювом по штучке склевала.  
Зернышко за зернышком курочка клюет.   
В клюве своим деткам зернышки несет.

– Рындя нес мешок гороха,   
Да легла поклажа плохо.  
Ветер дунул, Рындя – грох!  
И рассыпал весь горох.

– Взять веревку и завязать на ней 12 узлов. Перебирая узлы пальцами, на каждый узел назвать дни недели, названия месяцев года (по порядку).  
Нажать на узелок на каждом слове стихотворения.

Прищеплю прищепки ловко  
Я на мамину веревку.

– Перебирают веревку с 12 узлами и на каждый узел нажимают при чтении слов стихотворения.

Там где с деревьев свисают лианы,  
Разные в джунглях живут обезьяны.  
Лазают там шимпанзе, павианы,  
Есть и гориллы, орангутаны.

– Взять кусок ткани или целлофанового пакета и надо его уместить в кулачке. Для этого надо его комкать, начиная с уголка.

– У меня живет проглот –  
Весь платок он скушал, вот!  
Сразу стало у проглота  
Брюхо, как у бегемота!

– Гладила мама ежиха ежат:   
Что за пригожие детки лежат.

***Упражнения для массажа или самомассажа подушечек пальцев*** *–* на каждое слово стихотворения – разминание подушечек пальцев.(одно слово – один нажим).

Кусается сильно котенок – глупыш,  
Он думает : это не палец, а мышь. *(смена рук )*  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться – скажу тебе: “ Кыш!”

***Упражнение для массажа или самомассажа пальцев рук*** – поглаживание пальцев от ногтевой фаланги к основанию пальца (одно слово – одно поглаживание).

Вырос у нас чесночок,  
Перец, томат, кабачок,  
Тыква, капуста, картошка,  
Лук и немножко горошка.  
Овощи мы собирали,  
Ими друзей угощали,  
Квасили, ели, солили,  
С дачи домой увозили.  
Прощай же на год,  
Наш друг огород!  
– *Растирание рук*  
Очень холодно зимой,  
Мерзнут ручки – ой, ой, ой!  
Надо ручки нам погреть,  
Посильнее растереть.  
*Ребром ладони одной руки пилим по ладони и предплечью другой руки:*Пилим, пилим мы бревно –  
Очень толстое оно.  
Надо сильно постараться,  
И терпения набраться.

– ***Пощипывание руки*** вдоль предплечья от кисти к ладони.

Гуси травушку щипали,  
Громко, весело кричали:  
Га-га-га, га-га-га,  
Очень вкусная трава!

– ***Точечный массаж*** указательным и средним пальцем руки.

Дождик капнул на ладошку – т-д, т-д, т-д.  
На цветок – т-д, т-д, т-д.  
И на дорожку т-д, т-д, т-д.  
Застучал по крыше он – т-д, т-д, т-д.  
И раздался частый звон – т-д, т-д, т-д.

(упражнение выполняем сначала на одной руке, потом на другой)

***Упражнения, развивающие координацию движений пальцев***.

1. Поочередное соединение всех пальцев с большим пальцем. Одно слово – одно соединение.

Ищет птичка и в траве,  
И на ветках, и в листве.  
И среди больших лугов  
Мух, червей, слепней, жуков.

2. Упражнение “ Кулак – ладонь– ребро” или “кулак – ладонь”.

Один кулак – одна ладошка,  
И поменяй их быстро, крошка!  
Теперь ладошка и кулак,  
И все быстрее делай так!

3. Упражнение “Пианист”. Пальцы на столе. На каждый слог стихотворения перебираем пальцами как по клавишам пианино.

Пианист Бемоль в музыке король.  
Говорит Бемоль ноты, как пароль:  
До, ре, ми, фа, соль, принесите соль.  
До, ре, ми, фа, соль, посолить фасоль.

С уважением, Чебыкина О.А.

Кандидат психологических наук

Логопед