Упражнение «Часики»





Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?

(сжатая и опущенная вниз ладонь,

которая, движется под счет влево – вправо)

**Упражнение «Качели»**

****

****

Сели дети на качели

И взлетели выше ели,

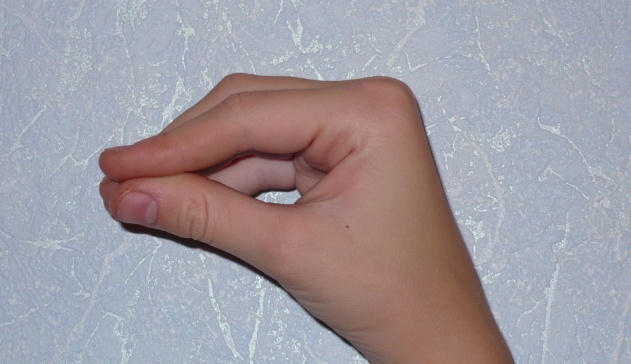
Даже солнышка коснулись,

А потом назад вернулись.

(движения ладони с сомкнутыми пальцами вверх, вниз)

**Упражнение «Слонёнок»**

****

****

Я водичку набираю

И ребяток поливаю!

Буду подражать слону!

Губы «хоботом» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

(ладонь собрана в щепоть, большой палец

прижат к среднему.)

**Упражнение «Чашечка»**

****

****

Вкусных мы блинов поели,

Выпить чаю захотели.

Язычок мы к носу тянем,

Чашку с чаем представляем.

(пальцы прижаты друг к другу,

имитируя положение «чашечки»)

**Упражнение «Блинчики»**

****

****

Испекли блинов немножко,

Остудили на окошке.

Есть их будем со сметаной,

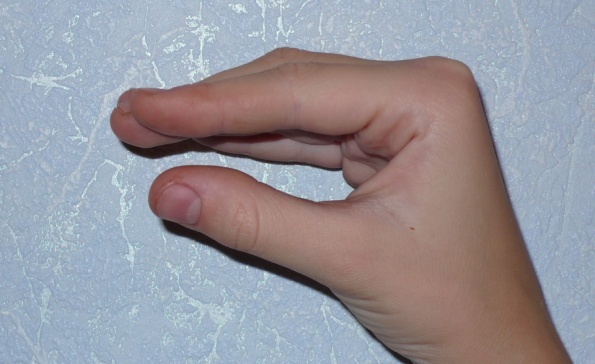
Пригласим к обеду маму.

(ладони с сомкнутыми пальцами

соединяем дуг с другом)

**Упражнение «Лошадка»**

****



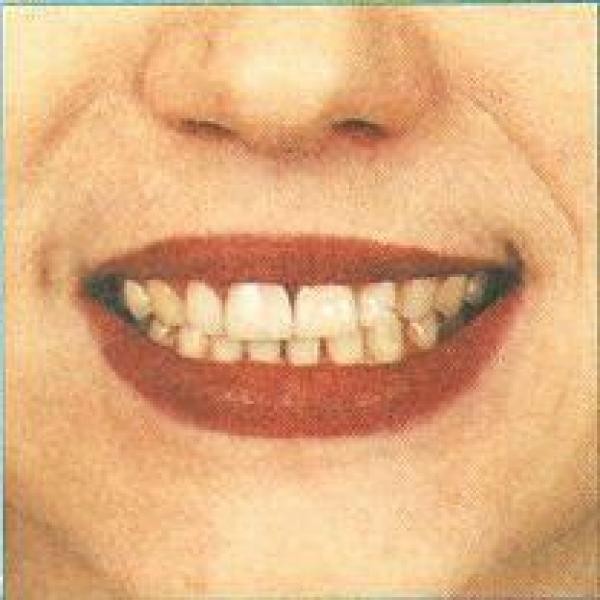
Я- весёлая лошадка,

Тёмная, как шоколадка.

Язычком пощёлкай громко,

Стук копыт услышишь звонкий.

**Упражнение «Лягушка»**

****



Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки-

Я увижу ваши зубки.

Мы потянем-перестанем

И нисколько не устанем.

(пальчики расставлены в стороны, как лучики

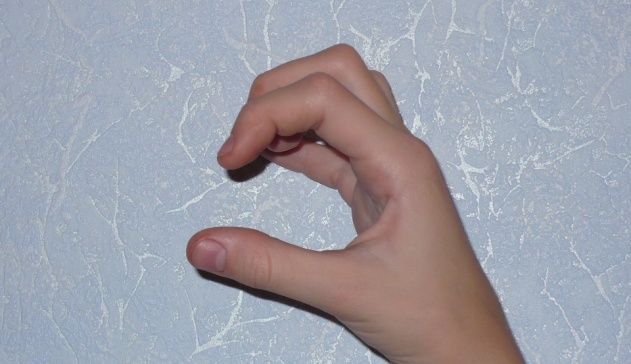
солнышка. Под счет 1 –пальчики расправляются

и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек.,

на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак.)

**Упражнение «Хомячок»**





Хомячок надует щечки,

У него зерно в мешочках.

(пальчики принимают форму

перевернутой буквы С, затем сжимаются в кулачок)

**Упражнение «Колечко»**

(Поочерёдно и как можно

быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем

последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и

обратном порядке. Сначала каждой рукой отдельно, затем двумя руками

сразу.)

**Упражнение «Кошечка»**

Кулачок – ладошка.

Я иду, как кошка.

(Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол,

затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к

столу.Повторить 3-5 раз.)

**Упражнение «Фонарик»**

Фонарик погас!

Фонарик зажёгся!

(Пальцы одной руки сжаты, пальцы другой руки выпрямлены.)

**Упражнение «Флажок-рыбка-лодочка»** («Флажок» - ладонь ребром,

большой палец вытянут вверх. «Рыбка» - пальцы вытянуты и прижаты друг к

другу. Указательный палец опирается на большой палец. «Лодочка» – обе

ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы

прижаты к ладони. Три положения последовательно сменяют друг друга.

Повторите 6-8 раз.)

**Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»** (Три положения на плоскости стола

последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак

ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости

стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками

вместе по 8-10 раз.)

**Упражнение «Лезгинка»** (Левую руку сложите в кулак, большой палец

отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой

ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После

этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8

раз.)

**Картотека игр и упражнений Биоэнергопластика**

Подготовила учитель – логопед МБДОУ № 249

Баронина Анастасия Львовна

