

# СОПРЯЖЁННАЯ ГИМНАСТИКА

## «Осенний комплекс»

Себряева Н. А. учитель – логопед  
МБДОУ «Детский сад № 75» г. Барнаул

Сопряжённая гимнастика - это инновационная технология по развитию и коррекции речи, предполагающая использование упражнений с одновременной работой рук и языка.

Известно, что для постановки звука нужна определённая артикуляционная поза. Это достигается регулярным выполнением комплекса артикуляционных упражнений. Но, как правило, дети быстро пресыщаются артикуляционным комплексом и теряют к нему интерес. В результате снижается эффективность логопедического воздействия.

Сопряжённая гимнастика позволяет объединить уже знакомые ребёнку артикуляционные упражнения простым сюжетом, подкрепив его движениями рук и пальцев, тем самым вновь сформировать интерес.

Выполнение сопряженной гимнастики требует от ребенка максимальной концентрации зрительного и слухового внимания, сформированной пространственной ориентировки, точных движений пальцами и кистями рук совместно с движениями артикуляционного аппарата.

Педагогу следует учитывать:

- индивидуальные особенности детей;
- подключать руки ребёнка только при полном освоении артикуляционного упражнения и выполнении его без ошибок;
- следить за тем, чтобы кисти ребенка не напрягались, движения были плавными и раскрепощенными;
- соблюдать синхронность и точность действий речевых органов и кистей рук;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений с усложнением и ускорением темпа;
- до проведения сопряженной гимнастики необходимо познакомиться с речевым и психомоторным статусом ребёнка, разучить с детьми некоторые комплексы пальчиковой гимнастики, обучить приёмам самомассажа рук.

**Тема: «Овощи»** (Подготовительные упражнения к постановке звуков нижнего подъёма.)

Текст	Артикуляционное упражнение	Движение рук/пальцев
<b>Мы пойдём в огород: топ – топ, топ – топ.</b>	Ритмично открывать и закрывать рот.	Имитировать ходьбу в заданном темпе: указательными и средними пальцами обеих рук.
<b>В огороде за забором</b>	Улыбнуться, показать сомкнутые зубки, удерживая губы в улыбке. (Упражнение «Заборчик».)	Руки согнуть в локтях, поднять вверх горизонтально на уровень лица ладонями к себя. Большие пальцы поднять вверх, остальные соединить. Средними пальцами коснуться друг друга. (Упражнение «Ворота».)
<b>Пспевают помидоры</b>	Одновременно надуть обе щеки. (Упражнение «Пузырь».)	Соединить кончики одноимённых пальцев обеих рук, кисти округлить. (Упражнение «Шарик».)
<b>Держаться за колышки,</b>	Губы трубочкой, тянуть вперёд. (Упражнение «Дудочка».)	Сжать кулаки, согнуть руки в локтях.
<b>Греются на солнышке.</b>	Улыбнуться. Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. (Упражнение «Лопатка».)	Положить ладони тыльной стороной на стол.
<b>Будет красным бочок,</b>	Попеременно надувать щёки.	Попеременно сжимать и разжимать кулачки на руках (правая щека – правый кулачок, левая щека – левый кулачок).
<b>И зелёным стебелёк.</b>	Язык узкий, напряжённый, высунут вперёд.	Ладони на уровне лица. Пальцы сомкнуть, вытянуть вверх.
<b>Помидоры собираем,</b>	Улыбнуться, открыть рот и пошлёпать язык губами: ПЯ – ПЯ- ПЯ –ПЯ...	Руки сжать в кулаки. Потирать кулачки друг о друга вперёд – назад.
<b>Бабушке мы помогаем.</b>	Широкий язык убираем под нижнюю губу.	Руки сжать в кулаки, большие пальцы поднять вверх.

**Тема: «Фрукты»** (Подготовительные упражнения к постановке звуков различного подъёма.)

Текст	Артикуляционное упражнение	Движение рук/пальцев
<b>У бабушки в деревне</b>	Широкий язык убираем под нижнюю губу.	Поставить руки на пояс.
<b>Растёт фруктовый сад.</b>	Поднять широкий кончик языка за верхние зубы (с внутренней стороны). (Элемент упражнения «Качели».)	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, пальцы широко развести в стороны.
<b>Там на деревьях сливы</b>	Надуваем попеременно то правую, то левую щеку.	Попеременно сжимать и разжимать кулачки на руках (правая щека – правый кулачок, левая щека – левый кулачок).
<b>И яблоки висят,</b>	Широко открыть рот. (Упражнение «Окошко».)	Опустить кисти вниз, свободно свесив пальцы.
<b>И груши прямо с дерева Могу я собирать.</b>	Приоткрыть рот, положить широкий язык на нижние зубы (с внутренней стороны). Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны). Поочередно менять положение языка. (Упражнение «Качели».)	Пальцы рук переплести «корзинкой».
<b>Как хорошо у бабушки</b>	Широкий язык убираем под нижнюю губу.	Руки сжать в кулаки, большие пальцы поднять вверх – жест одобрения.
<b>Мне летом отдыхать!</b>	Улыбнуться, показать сомкнутые зубки, удерживая губы в улыбке. (Упражнение «Заборчик».)	Хлопнуть в ладоши и развести руки в стороны.

**Тема: «Деревья»** (Подготовительные упражнения к постановке звуков различного подъёма.)

Текст	Артикуляционное упражнение	Движение рук/пальцев
<b>Я природу берегу!</b>	Спокойно открывать и закрывать рот, губы в положении улыбки.	Сложить пальцы обеих рук в щепоть. Разжимать пальцы и вновь складывать в щепоть.
<b>Про деревья расскажу:</b>	Язык высунуть и напряженно тянуть к носу.	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, пальцы широко развести в стороны.
<b>Чтоб не сохнуть никогда Корешкам нужна вода.</b>	Язык напряженно тянуть вниз.	Кисти руки опущены вниз, шевелить пальцами.
<b>В небе тучки набегают,</b>	Надуваем попеременно то правую, то левую щеку.	Руки сжать в кулаки. Попеременно стучать кулачком по кулачку.
<b>Дождём деревья поливают.</b>	Губы трубочкой, тянуть вперёд. (Упражнение «Дудочка».)	Указательным пальцем стучать по ладошке другой руки
<b>Ветер в зелёной листве зашумит,</b>	Язык «желобком» — дуть холодным воздухом по языку. (Упражнение «Желобок».)	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, шевелить пальцами.
<b>Утром на ветках роса заблестит.</b>	Улыбнуться. Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. (Упражнение «Лопатка».)	Положить ладони тыльной стороной на стол.
<b>Лучики солнца теплом согревают,</b>	Сомкнуть зубы, губы округлены и вытянуты вперёд («О»).	Скрестить вытянутые пальцы обеих рук в замок.
<b>Деревцу сильным расти помогают.</b>	Язык высунуть и напряженно тянуть к носу.	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, пальцы широко развести в стороны.

**Тема: «Грибы»** (Подготовительные упражнения к постановке звуков верхнего подъёма.)

Текст	Артикуляционное упражнение	Движение рук/пальцев
<b>На лесной опушке</b>	Улыбнуться, показать сомкнутые зубки, удерживая губы в улыбке. (Упражнение «Заборчик».)	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, пальцы широко развести в стороны.
<b>Вырос гриб волнушка.</b>	Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу. («Упражнение «Грибок».)	Левую руку сжать в кулак, правую ладошку, немного округлить и положить на левый кулак – «грибок».
<b>Есть и шляпка, есть и ножка</b>	Чередование положения губ в улыбке и трубочкой. (Упражнения «Улыбка» - «Дудочка».)	Руки согнуть в локтях, поднять вверх вертикально на уровень лица. Чередовать: пальцы плотно соединили / пальцы широко развели в стороны.
<b>Подлетела к нему мошка.</b>	Кончиком языка описывать круг за губами.	Указательный палец правой руки поднять вверх, остальные собрать в кулак. Описывать круг указательным пальцем.
<b>Гриб для мошки - словно дом:</b>	Широко открыть рот. (Упражнение «Окошко».)	Соединить одинаковые пальцы рук, образовав «домик».
<b>То сидит она на нём,</b>	Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу. («Упражнение «Грибок».)	Пальцы левой руки собрать в щепоть – «гриб». Опустить правую ладонь на «гриб».
<b>То играет за грибом,</b>	Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (так растягивается подъязычная связка). Губы находятся в положении улыбки.	Спрятать правую ладонь между «грибом» и грудью.
<b>То летает над грибом,</b>	Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу. (Элемент упражнения «Вкусное варенье».)	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх, пальцы широко развести в стороны.
<b>То ползёт она по шляпке,</b>	Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать нижнюю губу. (Элемент упражнения «Вкусное варенье».)	Кисти руки опущены вниз, пальцы широко развести в стороны.
<b>То под шляпкой прячет лапки.</b>	Язык высунуть, кончик языка поднять вверх. Стараться, чтобы бока языка были подняты. (Упражнение «Чашечка».)	Пальцы рук переплести «корзинкой».

**Тема: «Осень» (Упражнения для языка: верхний, нижний подъём, самомассаж.)**

Текст	Артикуляционное упражнение	Движение рук/пальцев
<b>Осень в гости к нам пришла</b>	Открывать и закрывать рот.	Поочередно соединять пальцы правой руки с большим.
<b>Дождь с собою принесла.</b>	Улыбнуться, открыть рот покусывать язык зубами.	Поочередно соединять пальцы левой руки с большим.
<b>Вышел дождик на прогулку.</b>	Улыбнуться, открыть рот и пошлёпать язык губами.	Указательным пальцем правой руки ритмично стучать по ладони левой руки.
<b>Он бежит по переулку.</b>	Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. Двигать язык вправо – влево.	Руки поднять вверх вертикально, тыльной стороной к лицу. Двигать руками вправо – лево.
<b>Барабанит по окошку,</b>	Широко открыть рот. (Упражнение «Окошко».)	Соединить одинаковые пальцы рук, образовав «домик».
<b>Испугал большую кошку,</b>	Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгни, а боковые края языка прижми к верхним коренным зубам. (Упражнение «Киска сердится».)	Правую руку согнуть в локтях, поднять вверх вертикально на уровень лица, ладошку, немного округлить («Кошечка»).
<b>Вымыл зонтики прохожих,</b>	Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу. («Упражнение «Грибок».)	Указательный палец левой руки поднять вверх, остальные собрать в кулак. Правую ладошку, немного округлить и положить на левый указательный палец – «зонтик».
<b>Крыши дождик вымыл тоже,</b>	Улыбнуться, сомкнуть губы. Легкое постукивание губ пальцами.	
<b>Сразу мокрым город стал.</b>	Улыбнуться, открыть рот и пошлёпать язык губами.	Трясут ладонями, как будто отряхивают с них воду.)
<b>Дождик кончился. Устал.</b>	Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. (Упражнение «Блинчик», «Лопатка».)	Кладут ладони на стол.

**Тема: «Перелётные птицы»** (Упражнения для языка: верхний, нижний подъём, самомассаж.)

Текст	Артикуляционное упражнение	Движение рук/пальцев
<b>Птицы в небе тают, тают,</b>	Улыбнуться открыть рот. Касаться широким языком верхней губы и оттягивать его в глубь рта.	Приставить руки «козырьком» ко лбу.
<b>Птицы к югу улетают.</b>	Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу. (Элемент упражнения «Вкусное варенье».)	Ладони повернуть к себе, большие пальцы выпрямить и переплести – «птичка». Остальными пальцами совершать колебательные движения.
<b>Вереницы лебедей,</b>	Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгни, а боковые края языка прижми к верхним коренным зубам. (Упражнение «Мостик».)	Соединить пальцы обеих рук в «замок».
<b>Стаи ласточек, грачей -</b>	Поднять широкий кончик языка за верхние зубы (с внутренней стороны). (Элемент упражнения «Качели».)	Соединить пальцы обеих рук в «замок», затем пальцы поднять вверх.
<b>Все торопятся на юг</b>	Улыбнуться, открыть рот и пошлёпать язык губами.	Сжимать и разжимать кулаки.
<b>От морозов, зимних вьюг.</b>	Улыбнуться, открыть рот покусывать язык зубами.	Поочередно соединять пальцы руки с большими.
<b>Разыщите там тепло,</b>	Кончик языка упирается то в одну, то в другую щёку, а палец пытается втолкнуть его в рот.	
<b>Посадите на крыло,</b>	Улыбнуться, широко открыть рот, язык поднять вверх и кончик прижать к «бугоркам» за верхними зубами. (Упражнение «Парус».)	Руки, согнутые в локтях, поднять вверх горизонтально, пальцы соединить. Правую ладонь положить на тыльную сторону левой.
<b>Принесите к нам сюда,</b>	Улыбнуться, открыть рот. Не закрывая его, «слизывать» с верхней губы прямо в рот. (Упражнение «Вкусное варенье».)	Кисть рук находится горизонтально на уровне груди, ладонь направлена вверх, пальцы полусогнуты.
<b>Как носили вы всегда.</b>	Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. Двигать язык вправо – влево.	Руки поднять вверх вертикально, тыльной стороной к лицу. Двигать руками вправо – лево.