

Двигательные упражнения, которые улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. Добиться результата позволит лишь систематическое их выполнение.

1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы 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 вместе.
2. **Кулак – ребро – ладонь.** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.
3. **Ушки – рожки – колечки.** Позы создаются последовательно или «вразброс» по команде.
4. **Лезгинка.** Левая рука в кулаке, пальцами к себе, большой палец отставлен в сторону. Прямая правая ладонь в горизонтальном положении касается мизинца левой руки. Одновременно меняется положение правой и левой рук. Повторяется под счет, скорость постепенно увеличивается.
5. **Зеркальное рисование.** Обеими руками одновременно выполняются зеркально- симметричные рисунки. При выполнении должны расслабляться глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
6. **Ухо – нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
7. **Змейка.** Руки сцеплены пальцами в замок . вывернуть руки ладонями от себя. Поочередно двигать каждым пальцем по порядку, не допуская движения других пальцев.
8. **Переключение позы.** Создаются несколько поз со своими названиями, которые дети могут придумать сами (цветок, корабль, яблоко, змейка, волна, ведро, забор, ушки, собачка, зайчики, хлопок, кулак, апельсин, ребро и т.д.). Выбирается 3-4 позы для изображения с одновременным проговариванием, например «волна – ушки – хлопок» или «ребро – ведро– рожки», «яблоко – кулак – цветок» и т.д. Важно, чтобы четкое проговаривание соответствовало выполняемому движению. Локти должны быть свободны, лучше выполнять стоя.
9. **Мы делили апельсин.** Кисти рук изображают круглый апельсин, попарно соединены мизинцы, безымянные пальцы, средние, указательные и большие. Одновременно с проговариванием выполняются традиционные движения. Важно, чтобы каждая пара пальцев двигалась изолированно.
Мы делили апельсин,
Много нас, а он один. (покачивания)
Эта долька для ежат.
Эта долька для чижат.
Эта долька для котят.
Эта долька для утят.
Эта долька для бобра. (каждая пара пальцев поочередно размыкается и постукивает)
А для волка - кожура. (кисти, совершая оборот, выворачиваются ладонями вверх)
Волк сердит на нас, беда! (постукивание кулаками)
Разбегайтесь кто - куда! (перебирание пальцами, как по клавишам пианино)
10. **Массаж «Гусь».** Упражнение выполняется сначала на одной руке, затем на другой. Важно растирание, пощипывание, надавливания каждой фаланги и суставов пальцев. В противном случае смысл теряется.
- Где ладошки?
-Тут, тут. (поочередное раскрытие ладоней)
На ладошке пруд, пруд. (указательный палец описывает круг на раскрытой ладони другой руки)
Этот палец большой, это гусь молодой. (массаж большого пальца, отводится в сторону)
Этот палец поймал. (массаж указательного и т.д. пальца, загибается)
Этот палец ощипал.

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот, (махание кистями, затем указание в области лица, живота)

А потом в живот.

11. **Зайчики – барабанщики.** Жестами изображаются описываемые объекты.

На поляне растет большое дерево. Ветер играет его листочками (вдох через нос, выдох через рот на движущиеся пальчики-листочки – 3 раза). Возле дерева стоит домик. А в домике живут два зайчика. Один шевелит прямыми ушками, вот так. А другой – согнутыми (одновременно). А потом наоборот, вот так. Вечером зайчики играют на барабане лапками, ушки держат прямо: тра-та, тра-та-та, тра-та, тра-та-та, тра-та, тра-та-та. А утром приходят в школу, открывают тетради, записывают число и т.д.

12. **Массаж руки граненым карандашом.** Карандаш с усилием прокатывается пальцами одной руки от запястья до подушечек пальцев другой руки. Движение сопровождается проговариванием. (Антонимы, ед. и мн. число, вопросы и назв.падежей сущ., гласные первого-второго ряда, т.д.)

13. **Погладим – похлопаем.** Одна рука кладется на голову и гладит ее. Другая рука кладется на колено и похлопывает его. Движения выполняются одновременно. По сигналу положение рук меняется.

14. **Пальчики ходят.** Проговаривание стихов с имитированием ходьбы пальчиков. Выполняется левой, правой рукой. Возможно использование числовой линейки для подсчета «шагов».

15. **Рассказывание стихов (проговаривание предложений) в движении.** Заранее оговариваются условные движения, обозначающие заглавную букву в слове, обычное слово, точку, запятую. Например, поднятие рук, приседание, хлопок, руки на пояс. Произносится текст с одновременным выполнением движений.

Учитель – логопед МБОУ НШ-ДС №37 Черепанова Светлана