

**МДОУ «Детский сад № 10 «Россияночка»
Учитель-логопед Худякова Ю.П.**



*Использование комплексов
двигательных, дыхательных,
артикуляционных и пальчиковых игр
в работе с детьми младшего
дошкольного возраста*

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных

путей. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания.

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.



«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).



«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Охота» - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)



«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).



«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).

«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



«Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

« Ворон» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – выдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «кар»!

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



«Трубоча» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).



«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».



Пальчиковая

гимнастика

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

В.А.Сухомлинский

«Движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют её развитию»

В.М.Бехтерев

- Наша речь имеет неврологические основы.
- Головной мозг - это высший отдел нервной системы. Он управляет деятельностью всех структур нервной системы, в том числе и речью.



М.М.Кольцова в работе «Ребёнок учится говорить» указывает на то, что речевые области формируются под влиянием кинестетических импульсов от пальцев рук.

Эти области называются **зоной Брока** (речевая моторная зона) и **Вернике** (понимание речи).

Речевая моторная зона Брока находится в непосредственной близости от двигательной зоны коры головного мозга. Поэтому наша речь и моторика (движение) тесно взаимосвязаны и развиваются параллельно.

Учёными была выявлена закономерность:

если развитие движений
пальцев соответствует возрасту,

то и речевое развитие находится в пределах
нормы и наоборот.

- Тренировку пальцев рук уже можно начинать в возрасте 6 – 7 месяцев: сюда входит массаж кисти рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Проводится разминание и поглаживание ежедневно в течение 2-3 минут.
- Уже с десятимесячного возраста проводятся активные упражнения, вовлекая больше пальчиков с достаточной амплитудой.

Упражнения подбираются с учётом возрастных особенностей.

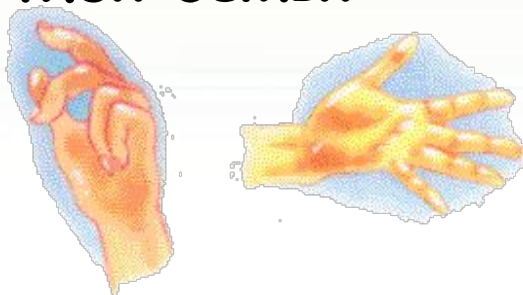
Очень хорошую тренировку движений для пальцев дают народные игры – потешки, комплексы упражнений с одновременным проговариванием текста, четверостиший.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.
3. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.
4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.
5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев различными упражнениями он сможет «рассказывать руками» целые истории.
7. В результате усвоения комплекса упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Моя семья

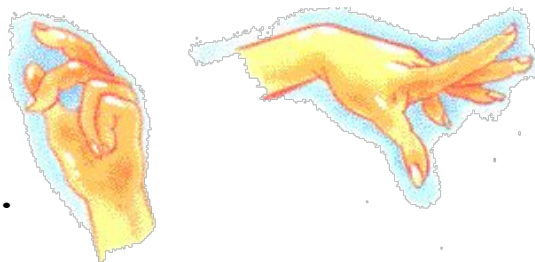
- Этот пальчик - дедушка,
- Этот пальчик - бабушка,
- Этот пальчик - папочка ,
- Этот пальчик - мамочка,
- Этот пальчик - я ,
- Вот и вся мая семья!



Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю строчку - показать ладошки .

ПОИГРАЕМ В ПАЛЬЧИКИ

- Большаку дрова рубить,
- А тебе дрова носить,
- А тебе печь топить,
- А тебе тесто месить,
- А малышке песни петь.
- Песни петь да плясать,
- Родных братьев потешать.



Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки - шевелить пальцами обеих рук

Идет коза рогатая

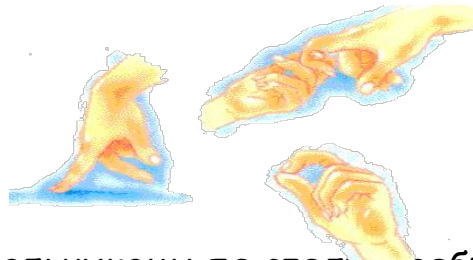
- Идет коза рогатая
- Идет коза бодатая,
- Ножками топ- топ!
- Глазками хлоп- хлоп!
- Кто каши не ест,
- Молока не пьет
- Того коза
- Забодает, забодает



На первые две строчки- правой рукой изображать рога, вытянув вперед указательный палец и мизинец. На третью строчку- кончиками пальцев обеих рук ударять по столу или по коленям. На четвертую строчку- хлопать в ладоши.

Мышка

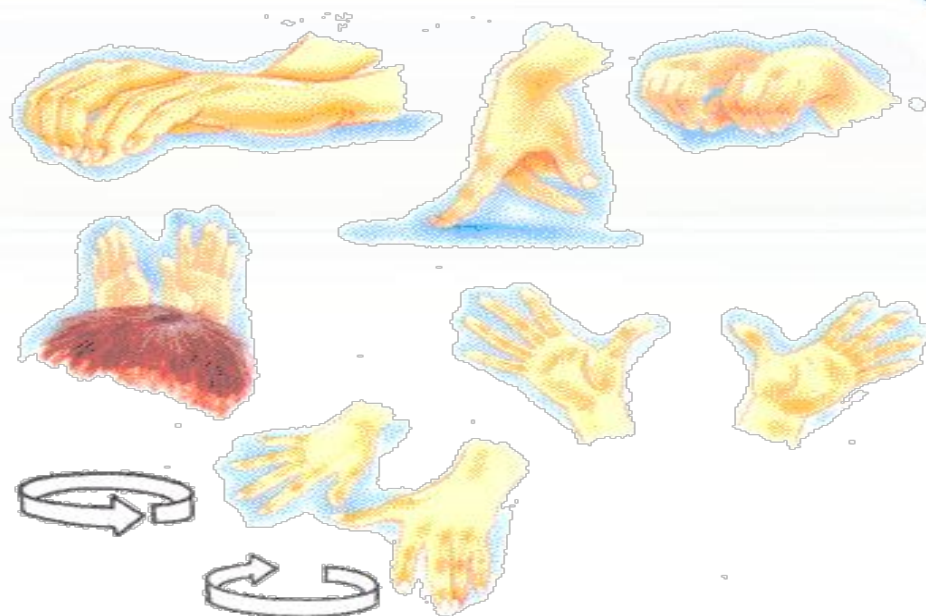
- Мышка в норку пробралась,
- На замочек заперлась.
- В дырочку глядит-
- Кошка не бежит?



На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы ("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.

Зайчики

- По лесной лужайке
- Разбежались зайки.
- Вот какие зайки,
- Зайки-побегайки.
- Сели зайчики в кружок,
- Роют лапкой корешок.
- Вот какие зайки,
- Зайки-побегайки.



На первую строчку - круговые движения руками, ладони вниз; на вторую - «бегать» по столу указательными и средними пальцами обеих рук; на третью - руки перед грудью (лапки зайца); на четвертую - руки на голове (уши зайца); на пятую - нарисовать в воздухе круг обеими ладонями; на шестую - ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы (зайка роет корешок); на седьмую и восьмую - то же, что и на третью и четвертую.



□ Артикуляционная гимнастика

Воспитание чистой речи у детей — задача большой общественной значимости, и серьезность ее должны осознавать все: логопеды, родители, воспитатели. Естественно, ведущая роль в работе по исправлению дефектов речи принадлежит логопеду. Но только занятий с логопедом недостаточно для выработки прочных навыков правильного звукопроизношения, необходимы дополнительные упражнения — с родителями, воспитателем.

Цель артикуляционной гимнастики — выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

В младшем дошкольном возрасте целесообразнее использовать не артикуляционные упражнения для постановки отдельных звуков, а **универсальный пропедевтический комплекс упражнений.**

**«Лопаточка» «Чашечка» «Иголочка» «Горка» «Трубочка»
«Качели» «Катушка» «Лошадка» «Маляр» «Вкусное варенье»
«Автомат» «Фокус» и другие.**

Упражнение «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Представь, что ты ешь очень вкусное варенье и испачкал верхнюю губу.

Ох и вкусное варенье!
Жаль, осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу.



- Слегка приоткрой рот.
- Широким кончиком языка слижи варенье с верхней губы, делая движения языком сверху вниз.

Родителям. Цель упражнения — выработать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки-пиалы.

Упражнение «ПИАЛА»



- Открой рот.
- Положи язык «лопаточкой» на нижнюю губу.
- Приподними кончик и боковые края языка — получилась «чашечка».



Круглая чашечка без ручки называется пиала.

- Раскрась пиалу.

Родителям. Цель упражнения — выработать умение делать язык широким, приподнимая его края и удерживая форму чашечки.

Упражнение «ЛОШАДКА»

Это лошадка Серый Бок. Когда она бежит, её копыта цокают. Научи свой язык красиво цокать, если хочешь поиграть с лошадкой.

Я лошадка
Серый Бок,
Цок-цок-цок.
Я копытцем
постучу,
Цок-цок-цок.
Если хочешь —
прокачу!
Цок-цок-цок.



- Улыбнись.
- Приоткрой рот.
- Цокай медленно кончиком языка.
- Следи, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались, а работал только язык.

Родителям. Упражнение полезно для произнесения звуков [Р], [Р']. Оно укрепляет мышцы языка, отрабатывает подъём языка вверх. Цоканье должно быть чётким, непохожим на чмоканье.

Ты с лошадкой прокатись,
Звонко цокать поучись.



Ну и лошадка!
Шёрстка гладка,
Чисто умыта
С головы до копыта.
Травки поела —
И снова за дело.

После каждой строчки дети «цокают».

Родителям. Дети любят изображать всадников. Поиграйте с ними.

Упражнение «КАЧЕЛИ»

На качелях я качаюсь:
Вверх-вниз, вверх-вниз.
Высоко я поднимаюсь,
Опускаюсь снова вниз.



Для твоего язычка тоже есть упражнение «Качели».
Языку понравится качаться, давай поучим его!

Родителям. Цель — выработать умение менять положение языка с постепенным ускорением темпа. Первоначально взрослый имитирует движение языка кистью руки вверх-вниз.



- Улыбнись.
- Открой рот, как при звуке [а].
- Подними кончик языка за верхние зубы.
- Затем опусти язык за нижние зубы.
- Повтори несколько раз.

Вверх язык поднимай,
Потом за зубы опускай.
Так качаться продолжай...



Отгадай загадку:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
Мясо и хлеб — всю добычу мою —
С радостью белым зверям отдаю.

(1998 г. 1998 г.)

Зубы, ты знаешь, надо беречь. А для этого их надо чистить каждый день зубной щеткой.

Чищу зубы,
Чищу зубы
И снаружи,
И внутри.
Не болели,
Не темнели,
Не желтели
чтоб они.



Родителям. Цель упражнения — выработать умение удерживать кончик языка за нижними и за верхними зубами.

Упражнение «ЧИЩУ ЗУБЫ»

Похожее движение, как будто чистишь зубы, можно делать и своим языком. Это движение нужно повторять старательно каждый день — тогда язычок станет послушным и ты будешь правильно произносить звуки.



- Улыбнись. Приоткрой рот.
- Почисти кончиком языка нижние зубы, делая движения из стороны в сторону.
- Почисти кончиком языка верхние зубы, делая движения из стороны в сторону.

- Раскрась зайца.



Упражнение «ИГОЛОЧКА»



- Открой рот.
- Язык высунь далеко вперёд.
- Напрягай мышцы языка и делай его узким.
- Удерживай «иголочку», считая от одного до пяти.

Язык в иголку
превращаю,
Напрягаю и сужаю.
Острый кончик
потяну,
До пяти считать
начну.
Раз, два, три,
четыре, пять!
Иголку я могу
держать.



- Помоги девочке вдёрнуть нитку в иголку — обведи точки сплошной линией.

Родителям. Цель упражнения — выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

Упражнение «ЧАСИКИ»



- Открой рот.
- Высунь узкий язык.
- Двигай язык попеременно то в правый угол рта, то в левый.

Тик-так, тик-так —
Ходят часики вот так.
День и ночь
они не спят,
Всё стучат,
стучат, стучат.



Родителям. Цель упражнения — выработать подвижность языка, укрепляя его мышцы, и закрепить пространственную ориентировку.



Сенсорно-двигательные игры

Известно, что в раннем возрасте у ребенка закладываются такие важные качества, как моторная ловкость, сенсомоторная координация, чувство равновесия, соразмерность и целенаправленность движений и т. д. Современная педагогика формирование этих качеств связывает с физическим воспитанием. Переживание своего движения, равновесия и чувства осязания поверхности своего тела — пространственный образ себя — играет важнейшую роль в построении ребенком своих психологических границ и, следовательно, является важнейшим условием становления самосознания. От овладения своим телом, произвольного управления им, от адекватной тактильной чувствительности зависит и формирование произвольного поведения, внимания, зрительно-пространственная ориентация. На этой основе базируется способность ребенка к обучению письму, чтению и в целом к школьному обучению.

Пространственный образ Я складывается в раннем возрасте — 1-3 года. Именно в этот период помощь взрослого наиболее эффективна и помогает предотвратить серьезные проблемы в более поздние периоды. И для этой цели используются так называемые сенсорно-двигательные игры и им присущие следующие черты:

- рифмованный текст или песенка, которые создают целостный образ и эмоциональный фон;
- Ритмичные движения, в которых присутствует чередование контрастов: быстро-медленно, высоко-низко, далеко-близко, крепко-нежно и т. п.
- Повороты, предполагающие различные качества и вариации движений;
- Эмоциональное напряжение и расслабление по ходу развития сюжета, которые малыш переживает вместе со взрослым.

В первую очередь к таким играм относятся потешки. Они непременно сопровождаются как ритмичными стихами или песенками, так и движениями (касание, поглаживание, похлопывание, качание, подбрасывание). Так же существует множество игр, созданных авторами из разных регионов России. Эти игры используются во время:

умывания («Кран откройся, нос умойся, мойтесь сразу оба глаза...»);

Одевания («Куй, куй, ковалек! Подкуй сапожок, на правую ножку правую сапожку...»);

Дневного пробуждения («Вот проснулись, потянулись, с боку на бок потянулись...»);

По сложности — это простые сенсорно-двигательные игры, относящиеся к повседневной жизни, где важным элементом является непосредственное восприятие собственного тела в обыденной жизни.

Существуют сложные сенсорно-двигательные игры, которые используются:

Во время проведения утренней разминки («Мы сегодня утром встали и зарядку делать стали. Ручки вверх, ручки вниз, пола ручками коснись...»);

На музыкальных занятиях («Наши ручки в пляс пустились. Закружились. На головке полежали...»);

В повседневной жизни («Месим, месим тесто, нет ему в кастрюле места. Тесто месят кулаком, мнут его руками....»)

Эти игры предполагают более сложные движения.

Удачи на занятиях!