

# *«Комплекс упражнений для улучшения состояния детей с трудностями в развитии речи»*

*(Мастер-класс учителя-логопеда для родителей)*



Сегодня хочу с вами поговорить о наших детях, о том, что помогает **развивать их речь**, особенно, если есть речевые нарушения, и показать вам **комплекс упражнений**, который направлен на **улучшение состояния детей с трудностями в развитии речи**.

Вы готовы? Тогда начинаем.

Сохранение и укрепление здоровья современных детей, особенно которые проживают в условиях мегаполиса, вызывает огромную озабоченность. Только представьте, что по данным Министерства здравоохранения, только 10 % детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми. При этом усложняются программы обучения, снижается физическая нагрузка и наоборот увеличивается эмоциональная.

Сегодня мы видим большое количество детей с речевыми проблемами, причина которых, прежде всего, в нарушении работы головного мозга, в недостаточном питании отдельных его структур, и, как следствие, у таких детей часто страдает чувство равновесия, ритма, координация.

Надо сказать, что психологи и логопеды давно заметили тесную связь между психическими процессами и движением. Например, вы все, вероятно, слышали, что развитие речи напрямую связано с развитием

мелкой моторики. Но современные исследования уже доказали: только комплексное двигательное развитие ребёнка улучшает процессы нервной деятельности и, в конечном счёте, развивает речь.

Многие из нас стараются вырастить разносторонне образованных детей, при этом часто мы ошибочно подменяем гармоничное психическое развитие преждевременным формированием учебных навыков (*чтение, письмо, счёт*). А ведь именно самые привычные бытовые навыки (*умение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, резать хлеб*) или подвижные игры на свежем воздухе (*коньки, лыжи; игра в мяч, катание на велосипеде и самокате*) играют неоценимую роль в повышении двигательной активности, способствуют развитию памяти, внимания, восприятия, что влияет на речь.

Наша задача сегодня показать вам, уважаемые родители, комплекс упражнений, который поможет улучшить состояние детей с речевыми нарушениями.

Итак, важнейшим условием развития речи ребёнка является развитие трех составляющих двигательной сферы: общей, мелкой и артикуляционной моторики. Поэтому наш комплекс состоит из трех типов упражнений, которые воздействуют на физическую, интеллектуальную и коммуникативную сферу ребёнка.

Упражнения подобраны таким образом, что каждый родитель может самостоятельно заниматься с ребенком без особых условий. 15 минут – это время, которое вам потребуется для выполнения комплекса.

Упражнения простые и интересные. Давайте убедимся в этом!

**Первый тип упражнений** – это упражнения, связанные с физической нагрузкой: простые разминки с элементами гимнастики.

Они позволяют снять напряжение, улучшают синхронность движения, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела, т. е. суставная гимнастика дает ребёнку необходимую мышечную нагрузку и имеет психологический эффект – улучшают настроение, учит ребёнка открыто выражать свои чувства.

**«Часики».** Исходное положение – сидя, голова ровно, плечи опущены. Плавно наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 10 движений. Делать осторожно, без резких движений, возвращаясь каждый раз в исходное положение. Темп упражнения медленный. Добавлять слова «Тик-так».

**«Бом-ку-ку».** Исходное положение – сидя. Аккуратно, без усилия, запрокидываем голову назад (*затылок к спине*) и возвращаемся в исходное положение, затем достаём подбородком грудь – исходное положение. Выполняем медленно и осторожно. Делать до 10 движений, считая движение вверх-вниз за одно. Добавлять слова «Бом-ку-ку».

**«Половинки».** Исходное положение – сидя.

1) Общее напряжение тела. Расслабление.

2) Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела, левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела, напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой ноги и левой ноги).

**«Заводим мотор».** Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем – левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений – 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

**«Привет».** Потереть ладошки, чтобы они стали теплыми-теплыми. Похлопать себя: по ногам, по животу, по груди, по щекам. И поприветствовать все свое тело (*резко руки вверх*): Привет!

В группу физических упражнений можно также включать стимулирующие упражнения

**«Молоток-1».** Руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулаки; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

Второй тип упражнений интеллектуальные – это упражнения на развитие мелкой и общей моторики, дыхательные и глазодвигательные. Этот тип упражнений позволяет улучшить восприятие, развивает межполушарное взаимодействие, способствует развитию вестибулярного аппарата и активизирует процессы обучения.

Наверняка, вы помните фразу: *«Наш ум находится на кончиках наших пальцев»*. И от себя бы я добавила, что наш ум напрямую зависит от нашего общего состояния.

**Итак, второй тип упражнений.**

**«Глазки».** Исходное положение – сидя. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (*вверх, вниз, направо, налево*) и четырем вспомогательным (*по диагоналям*); сведение глаз к центру.

**«Кнопки».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (*от указательного пальца к мизинцу*) и в обратном (*от мизинца к указательному*) порядке. Сначала каждая рука отдельно, а затем обе руки вместе. Темп – от медленно к быстрому.

**«Лягушка-ладошка».** Исходное положение – руки на колени. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на колене. Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Последний тип упражнений** – это артикуляционные упражнения. Они непосредственно укрепляют и развивают речевой аппарат и улучшают произношение.

Этот тип упражнений также включает в себя дыхательные упражнения, которые снижают импульсивность и способствуют концентрации внимания.

При выполнении этих упражнений увеличивается объем легких, улучшается кровообращение и общее самочувствие.

**«Продуваем двигатели».** Исходное положение – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**«Ежик».** Делать движения носом, как будто ежик ищет что-то вкусное.

**«Маленький птенчик».** Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок - «птенчик» при открытии рта высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются одновременно с открытием и закрытием рта.

В конце каждого комплекса упражнение на релаксацию. Сидим с закрытыми глазами, расслабляемся и слушаем, как за окном ...

Потом подтягиваемся, делаем вдох, выдох. Открываем глаза.

Уважаемые родители, этот комплекс в наибольшей степени способствует развитию мозга, психики и речи ребенка, а также укрепляет нервную систему и организм в целом.

Применение таких методов здоровьесбережения является важнейшим условием для успешного обучения, социализации и гармоничного развития наших детей.

Спасибо за внимание!