

Консультационный центр «Первые шаги»

«Беренче адымнар»

Сборник упражнений для родителей

«Развиваем речь малыша с помощью кинезиодвижений»



МБДОУ «Высокогорский детский сад «Байгыш»

Консультационный центр «Первые шаги»-«Беренче адымнар»

В подготовке издания принимали участие:

Ганиев Р.Р., Диярова Э.Р., Исмаилова Н.М., Комарова В.А., Мясникова Е.В.,
Усманова Э.А., Фаттахова С.И.

**Сборник упражнений для родителей детей от 2,5 до 7 лет «Развиваем
речь малыша с помощью кинезиодвижений», 2022 г.- 30 стр.**

Данный сборник состоит из кинезиоупражнений, которые объединены с логопедическим материалом. Основная цель сборника помочь родителям в домашних условиях выполнить рекомендации учителя-логопеда по закреплению артикуляционных и двигательных упражнений, речевого материала. Упражнения имеют разный уровень и могут применяться для детей с 2,5 лет.

с. Высокая Гора 2022 г.

Содержание

1. Введение
2. Нейродорожки
3. Артикуляционные упражнения
4. Кинезиодвижения кистей рук
5. Сочетание артикуляционных поз и кинезиодвижений
6. Кинезиочистоговорки, скороговорки, песенки
7. Нейроклассики

Введение

Не секрет, что сегодня появляется все и больше и больше детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются неловкие, неуклюжие дети, т.е. наблюдается вялость мышц, нарушена координация. Такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое.

Основная причина - недостаточность физической активности, которая ведет к плохому снабжению головного мозга ребенка кислородом, несформированной координации движений, неразвитой ориентировки в пространстве, неразвитого чувства ритма.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система - образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Гимнастика мозга применяется не только для коррекции развития детей, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии, в том числе с речевыми нарушениями.

В данном сборнике кинезиоупражнения объединены с логопедическим материалом. Основная цель сборника помочь родителям в домашних условиях выполнить рекомендации учителя-логопеда по закреплению артикуляционных и двигательных упражнений, речевого материала. Упражнения имеют разный уровень и могут применяться для детей с 2,5 лет.

ПРОСТЫЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ

- совершенствовать развитие мелкой моторики;
- создавать новые нейронные связи;

- улучшать концентрацию внимания, память, мышление, пространственные представления;
- улучшать зрительно-моторную координацию;
- снижать утомляемость и повышать способность к произвольному контролю;
- управлять своими эмоциями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Упражнения следует проводить в доброжелательной обстановке так, чтобы детям было весело и интересно. Можно включать музыку, которая нравится малышу.
- Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
- Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице во время прогулки, а завтра, например, во время совместного приготовления пищи с мамой на кухне.
- Тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание –например, ускорить темп выполнения.
- Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
- В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать и нервничать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

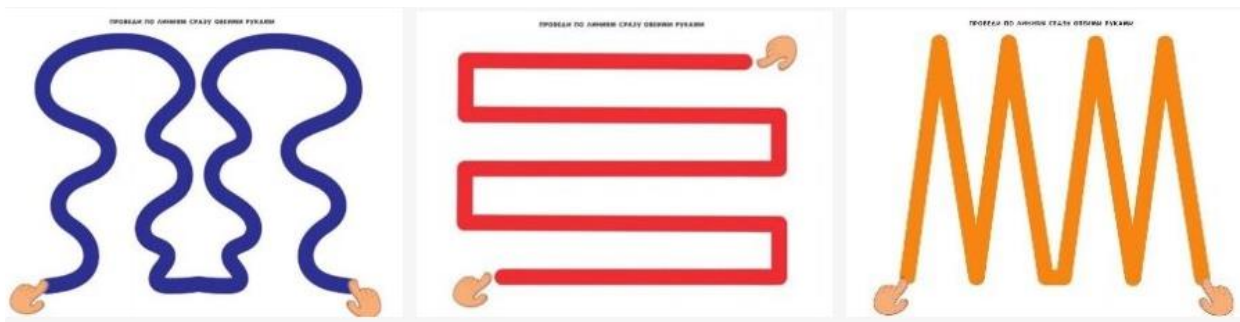
НЕЙРОДОРОЖКИ

Материал: две большие пуговицы (монеты, крышечки и т.д.), карточки с линиями.

Ход: Необходимо взять пуговицы в руки и одновременно двумя руками провести по линиям.

С помощью подобной пальчиковой гимнастики развивается мелкая моторика рук и их координированные движения. Игры с такими графомоторными дорожками хорошо координируют систему «глаз - рука», позволяют ребёнку уже в раннем детстве научиться собирать в кулачок пока ещё непроизвольное внимание. Это игры на развитие внимания. Для детей постарше графомоторные дорожки применяются как подготовка к письму.

При успешном освоении данного упражнения можно добавить произнесение отдельных звуков или слов, например, перемещая пуговицы от начала дорожки к концу, можно попросить малыша произнести гласный звук, например, «У», меняя высоту голоса, громкость. При произнесении согласных звуков («С», «З», «Ш», «Ж» и др.) можно предложить ребенку менять силу и громкость голоса.



АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполнение артикуляционной гимнастики — это не постановка тех или иных звуков. Речь идет об общем развитии артикуляционного аппарата, о его укреплении. И здесь самое главное правило — не заставлять. Вы должны играть с малышом в гимнастику, а не заниматься ею. И еще — прекращать занятие до того момента, когда малышу надоест, иначе больше он к этому не вернется. Важно, чтобы ребенок хорошо видел Ваше лицо. Начинать артикуляционную гимнастику всегда лучше с упражнений для губ, затем перейти к упражнениям для язычка. Детям младшего возраста можно предложить простые упражнения, сопровождая их четверостишиями, а детям постарше рекомендуется начинать с простых и переходить к более сложным упражнениям.

Упражнения (дети от 2,5 лет).

1. Заборчик. *Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.*

Наши губки улыбнулись,
Прямо к ушкам потянулись.
Ты попробуй «и-и-и» скажи,
Свой заборчик покажи.



2. Трубочка. *Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.*

Губки ты вперед тяни,
Зубы на замке держи,
Ну-ка, трубочка, играй,
Ты, *Серёжа (имя ребенка)*, не зевай!



Заборчик — трубочка; улыбка — трубочка. Чередование положений губ.

3. Хомячок. *Рот закрыт. Обе щеки надуваем одновременно, потом поочередно.*

Воздух слева, воздух справа,
Есть у нас одна забава:
Щёки дуем-чередуем,
То в одну, а то в другую.

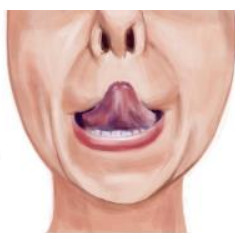


4. Часики. *Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводим на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя часть челюсти неподвижна.*

Хвост налево, хвост направо,
Язычок туда-сюда,
Часики изображаем, очень весело играем
Тик-так, тик-так, тик-так, вот так!



Упражнения (дети от 4 лет).



КАЧЕЛИ

Высунуть узкий язык.
Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать.
Упражнение проводится под счёт от 10 до 15 раз.



ГОРКА

Приоткрыть рот, сделать язык широким. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в передние нижние зубы. Язык выгнуть дугой.



ЛОПАТОЧКА

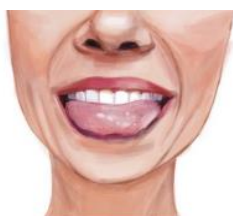
Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить под счёт от 1 до 10, чтобы язык не дрожал.



ПАРУС

Улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении на счёт до 8, потом до 10. Отпустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнения для языка (дети от 5 лет).



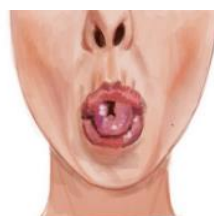
ПРИЧЕШЕМ ЯЗЫЧОК

Улыбнуться, закусить язык зубами и протаскивать язык между зубами вперёд-назад, как бы причёсывая его.



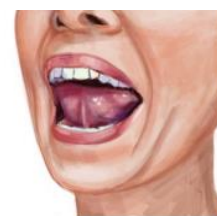
ГАРМОШКА

Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения рот надо стараться открывать всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.



ДУДОЧКА

Вытянуть губы как для звука «у», в образовавшееся «окошечко» просунуть язык, свёрнутый дудочкой, выдувать воздух. Выполнять на счёт 1 – 5 – 10 раз.



ЧАШЕЧКА

Рот широко открыть. Широкий язык поднять вверх. Потянуться боковыми краями и кончиком языка к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10 – 15 сек.

Какие бывают упражнения?

- Широко открыть рот (жарко), закрыть рот (холодно).
- Надуть щеки, сдуть щеки, как будто шарик.
- Облизать губки по кругу, дотянуться с силой язычком до носика, щек, подбородка (представьте, что вы выпачкались в варенье).
- Приоткрыть ротик, побарабанить язычком по верхним зубкам (словно барабанщик).
- Поиграть в слоненка: вытянуть вперед губы трубочкой, «сделать хобот»; «набрать им водичку», слегка причмокивая.
- Перекатывать орешки: с закрытым ртом кончик языка поочередно с напряжением упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики-«орешки».

- Поиграть в лошадку: поцокать языком, потом пофыркать (можете при этом играть с игрушечной лошадкой).
- Сделать заборчик: улыбнуться с напряжением, обнажив зубы.
- Сделать чашечку: высунуть язык, придать ему форму чашечки.
- Завернуть язык наверх, словно вы сворачиваете блинчик, прижать его верхними зубами.
- Поиграть в паровозик: погудите «у-у», губы — трубочкой (можете показывать при этом нарисованный или игрушечный паровозик).
- Показать, как гудит пароход: приоткрыв рот, тянем звук «ы-ы-ы».
- Покажите ребенку часы с маятником, пусть малыш изобразит, как он работает, точно так же подвигайте языком: вправо-влево, в уголки рта.

Если малышу нравится заниматься, то постепенно можно осваивать более сложные упражнения и даже подарить крохе маленькое зеркальце, чтобы он видел, как работают его губки и язычок.

КИНЕЗИОДВИЖЕНИЯ КИСТЕЙ РУК

Задача данных упражнений научить ребенка выполнять разные движения двумя руками одновременно. Сначала выполняем медленно ведущей рукой, затем ускоряем темп. Потом подключаем вторую руку и пробуем выполнить упражнение одновременно двумя руками, ускоряя темп. Вначале ребенку необходим образец взрослого, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

Ниже представлены простейшие упражнения с описанием выполнения. Карточки с предлагаемыми кинезиодвижениями Вы можете найти в приложении.

«Кулачки – ладошки»

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая-ладонь, одновременно меняем-первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;



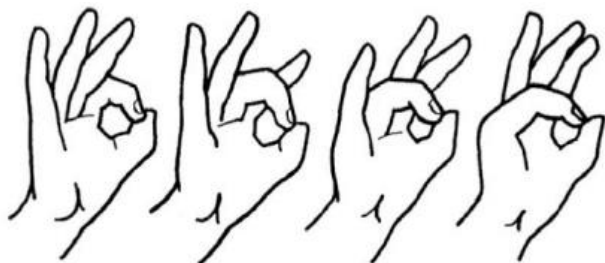
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма.

«Кулачки – ладошки в воздухе»

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

«Кулак – кольцо»

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак-кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак-кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

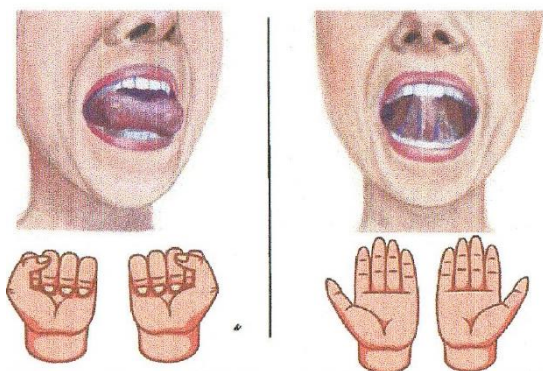




СОЧЕТАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ПОЗ И КИНЕЗИОДВИЖЕНИЙ

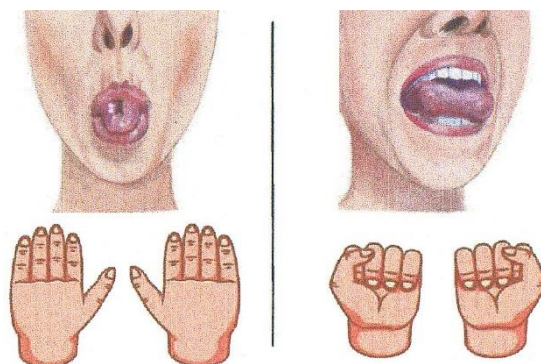
Предложите ребенку выполнить артикуляционные упражнения совместно с кинезиодвижениями кистей рук. Выполняйте данные движения вначале медленно перед зеркалом, затем можно продолжить без него, ускоряя темп.

При выполнении упражнений нужно обращать внимание, чтобы голова не наклонялась.

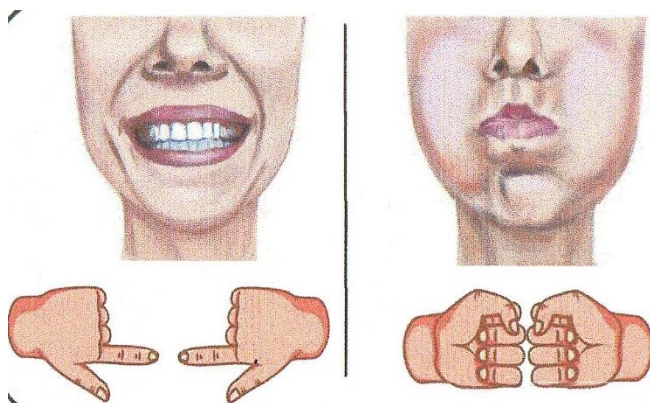


Упражнение «Горка» сопровождается упражнением «Парус» - лицевой стороной ладоней. Поочередно выполняется «Горка»-«Парус»-«Горка»-«Парус».

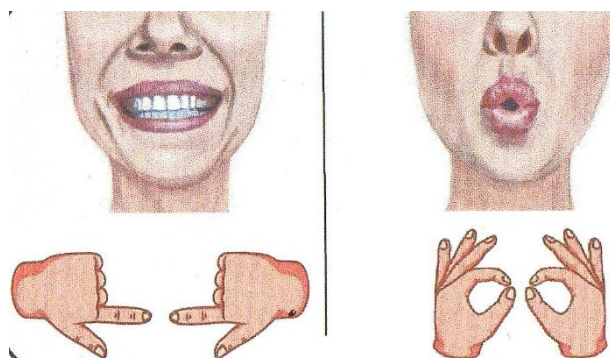
Упражнение «Дудочка» сопровождается тыльной стороной ладоней, упражнение «Горка» - «кулачками». Поочередно выполняется «Дудочка»-«Горка»-«Дудочка»-«Горка».

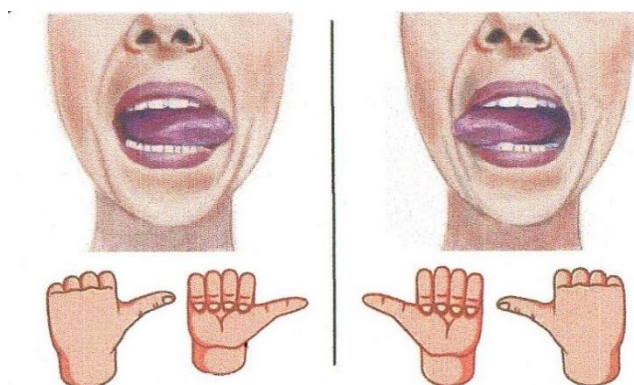


Поочередно выполняется «Заборчик»-«Хомячок»-«Заборчик»-«Хомячок».



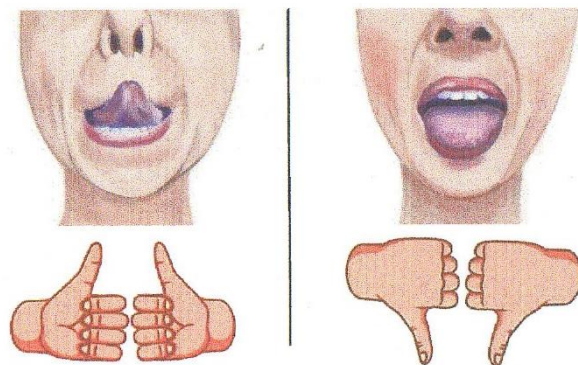
Поочередно выполняется «Заборчик»-«Трубочка»-«Заборчик»-«Трубочка».





Поочередно выполняется упражнение «Часики вправо»- «Часики влево» в сопровождении положения рук.

Поочередно выполняется «Качели»-«Лопаточка»- «Лопаточка»- «Качели».



КИНЕЗИОЧИСТОГОВОРКИ, СКОРОГОВОРКИ, ПЕСЕНКИ

Кинезиочистоговорки - это одновременное переключение позы рук и проговаривание рифмованных фраз, в которой часто повторяется какой-либо звук.



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [Б] – [П]



ПУ



побелили мы трубу



ПЫ



БЫ



ПЫ



варим кашу из крупы



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [Б] – [П]



ПА



на избе была труба



ПО



БО



ПО



мы приехали в депо



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [В] – [Ф]



разболелась голова



жук – живое существо



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [В] – [Ф]



сидит кошка на шкафу



вырос выше головы



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [Г] – [К]



ГА



КА



ГА



у оленя есть рога



КО



ГО



КО



так я вижу далеко



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [Г] – [К]



КУ



ГУ



КУ



вам печенье испеку



ЫК



ЫГ



ЫК



покажи мне свой язык



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [М] – [Н]



МУ



НУ



МУ



в руку букву я возьму



НЫ



МЫ



НЫ



надевай свои штаны



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [Д] – [Т]



ДА



ТА



ДА



в банке чистая вода



ТО



ДО



ТО



стали мы играть в лото



КИНЕЗИО ЧИСТОГОВОРКИ СО ЗВУКАМИ [Д] – [Т]



ДУ



ТУ



ДУ



за грибами я пойду



ТЫ



ДЫ



ТЫ



любят рыбу все коты



Такими же кинезиодвижениями кистей могут сопровождаться простые песенки, скороговорки.

Вначале упражнения нужно медленно и четко проговаривая показать малышу образец. Затем предложить выполнить упражнение вместе, также медленно и четко выговаривая каждый слог. Наивысшая ступень – ребёнок



@logopedgalinaby

Мы едим кисель черничный.



Аппетит у нас отличный.



А усы черничные



Очень симпатичные.



@logopedgalinaby

Прокололи шилом шину.



Во дворе шипит машина.



Ты, машина, не тужи,



Скоро будут гаражи!



самостоятельно, без помощи взрослого, демонстрирует свой навык.

Предлагаем Вам несколько таких кинезиоскороговорок.



По опушке шла старушка,
А навстречу ей - лягушка.
По опушке шла лягушка,
А навстречу ей - старушка.

@logopedgalinaby



Чёрной ночью чёрный кот,
Прыгнул в чёрный дымоход.
В дымоходе чернота.
Отыщи-ка там кота!

@logopedgalinaby

РАК - ЛАК



Поселился в речке рак.
Маме нужен красный лак.
Рак по камням в речке лазит,
Мама лаком ногти красит.

МИШКА - МИСКА



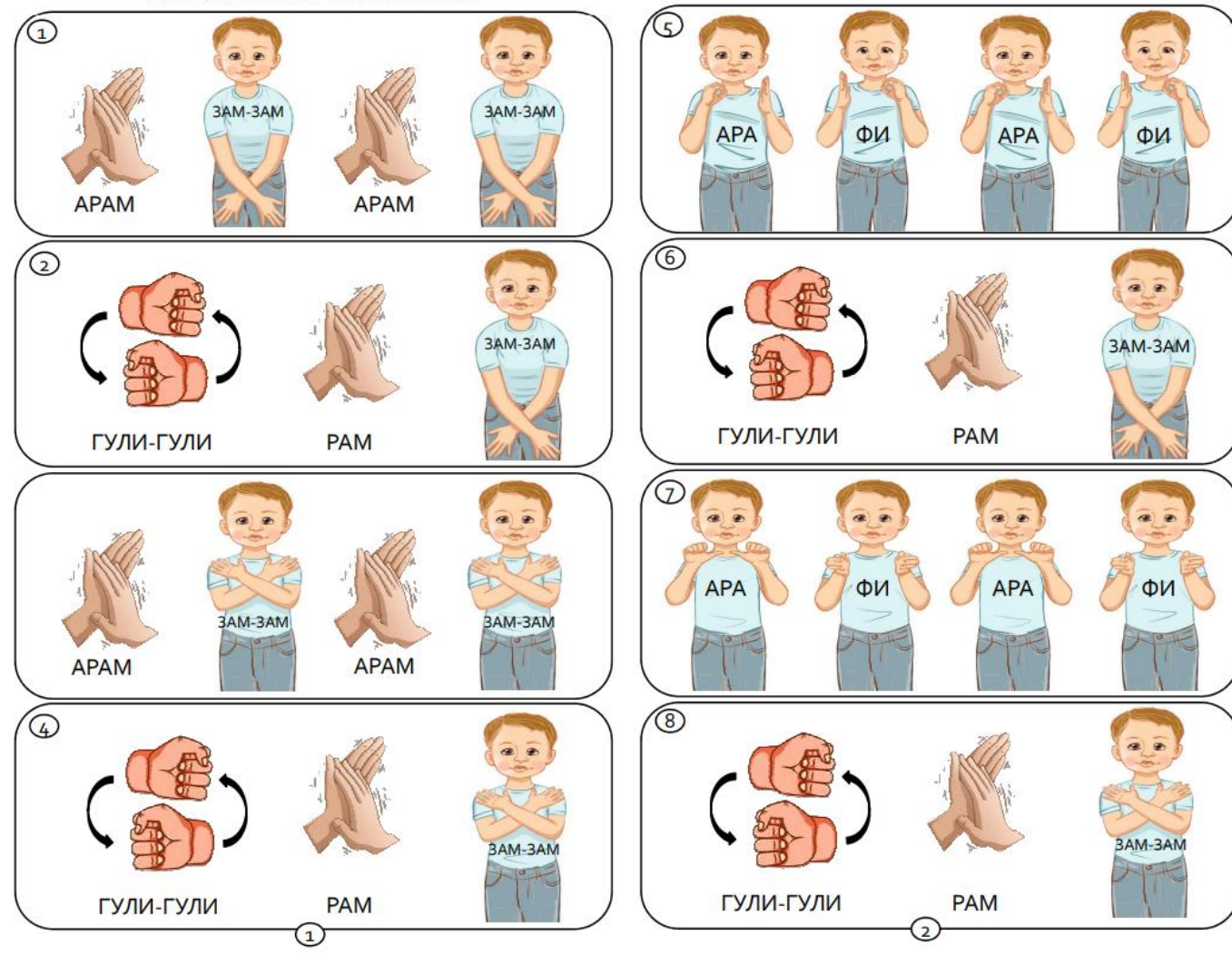
Спит зимой в берлоге мишка.
На столе стояла миска.
Мишка спит и видит сон:
В миске – гренки и бульон.

Кинезиопесенки

Перед демонстрацией ребенку любой из предложенных песенок, Вам необходимо запомнить ритм песни и последовательность кинезиодвижений руками. Несколько раз прослушайте песню по аудиозаписи. Приступив к сопряженному повторению, отработайте комплекс упражнений сначала под счёт: 1,2,3,4, затем со словами песни под музыку.

Можно предложить малышу придумать свои движения для знакомой ему и любимой песенки.

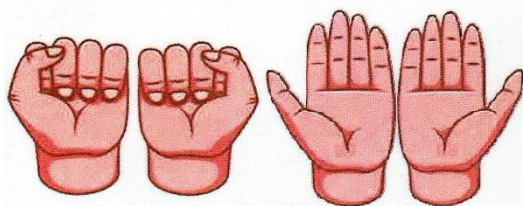
КИНЕЗИОПЕСЕНКА «АРАМ-ЗАМ-ЗАМ»



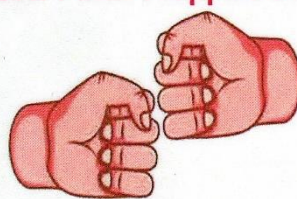
Сканировав QR-code, Вы можете перейти по ссылке с песней «Арам-зам-зам...»

КИНЕЗИОПЕСЕНКА «МОЛОТОЧКИ»

ТРЕНИРУЕМ КУЛАЧКИ!



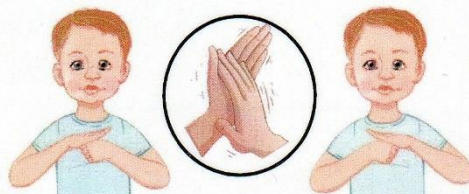
ПРОИГРЫШ ПОД МУЗЫКУ



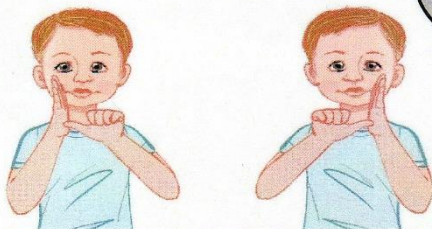
Кулачок об кулачок,
постучали: чок да чок



Молоточки тук-тук-тук,
По гвоздочкам стук, стук, стук

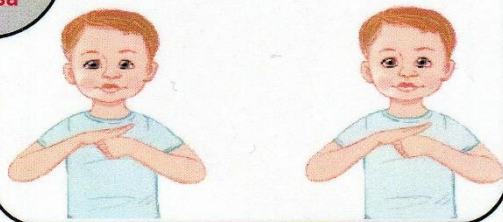


Молоточки тук - тук



повтор
2
раза

По гвоздочкам стук - стук



Кулачок об кулачок,
постучали: чок да чок



Молоточки тук-тук,
По гвоздочкам стук - стук

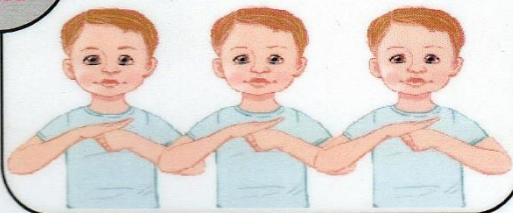


Молоточки
тук-тук-тук



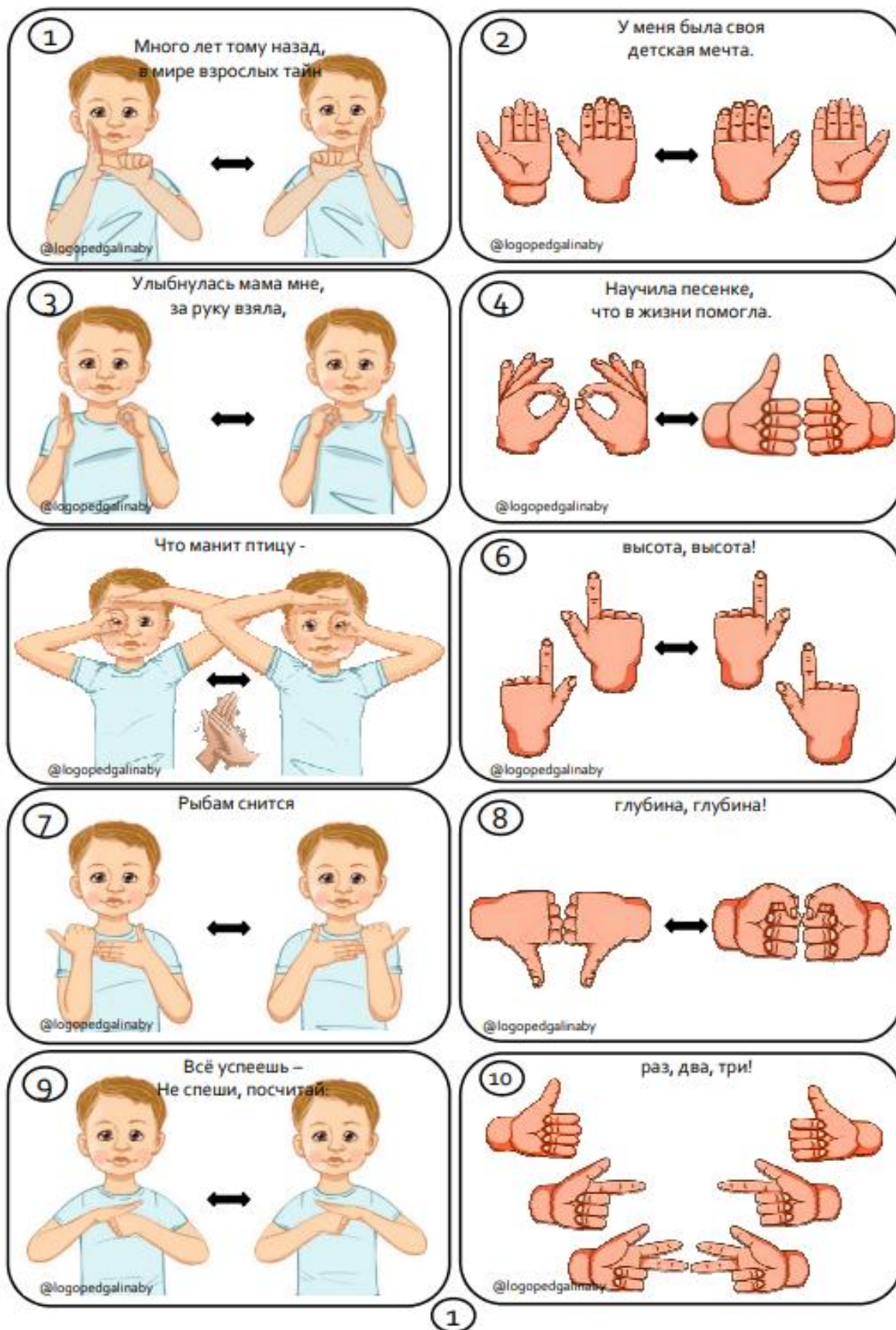
повтор
2
раза

По гвоздочкам
стук, стук, стук



Сканировав QR-code, Вы можете перейти по
ссылке с песней «Молоточки»

КИНЕЗИОПЕСЕНКА «Что манит птицу...»



1



Сканировав QR-code, Вы можете перейти по ссылке с песней «Что манит птицу...»

1 Мне хотелось тогда
за ночь взрослой стать,

@logopedgalinaby

2 Чтобы мне никто не смог
что-то запрещать!

@logopedgalinaby

3 Улыбнулась мама мне,
за руку взяла,

@logopedgalinaby

4 Научила песенке,
что в жизни помогла.

@logopedgalinaby

5 Что манит птицу -

@logopedgalinaby

6 высота, высота!

@logopedgalinaby

7 Рыбам снится

@logopedgalinaby

8 глубина, глубина!

@logopedgalinaby

9 Всё успеешь -
Не спеши, посчитай.

@logopedgalinaby

10 раз, два, три!

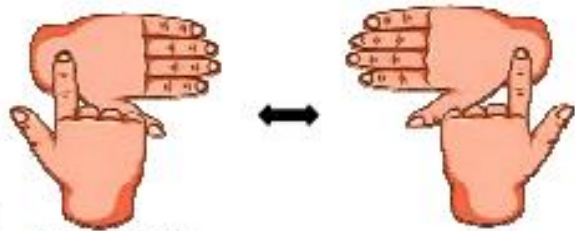
@logopedgalinaby

1

Иногда я боюсь
время упустить,

@logopedgalinaby

2

Кажется успею всё,
если поспешить!

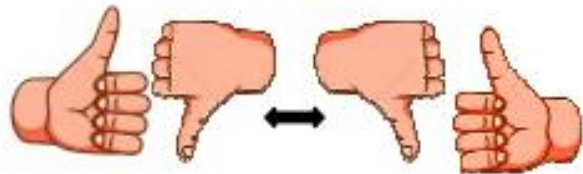
@logopedgalinaby

3

Но до трёх досчитав,
в зеркало смотрю

@logopedgalinaby

4

И себе мамину
песенку пою:

@logopedgalinaby

5

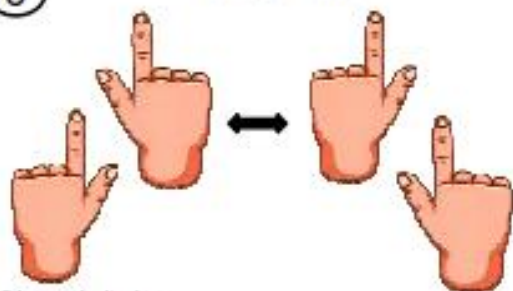
Что манит птицу -



@logopedgalinaby

6

высота, высота!



@logopedgalinaby

7

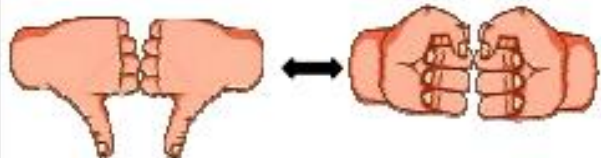
Рыбам снится



@logopedgalinaby

8

глубина, глубина!



@logopedgalinaby

9

Всё успеешь -
Не спеши, посчитай:

@logopedgalinaby

10

раз, два, три!



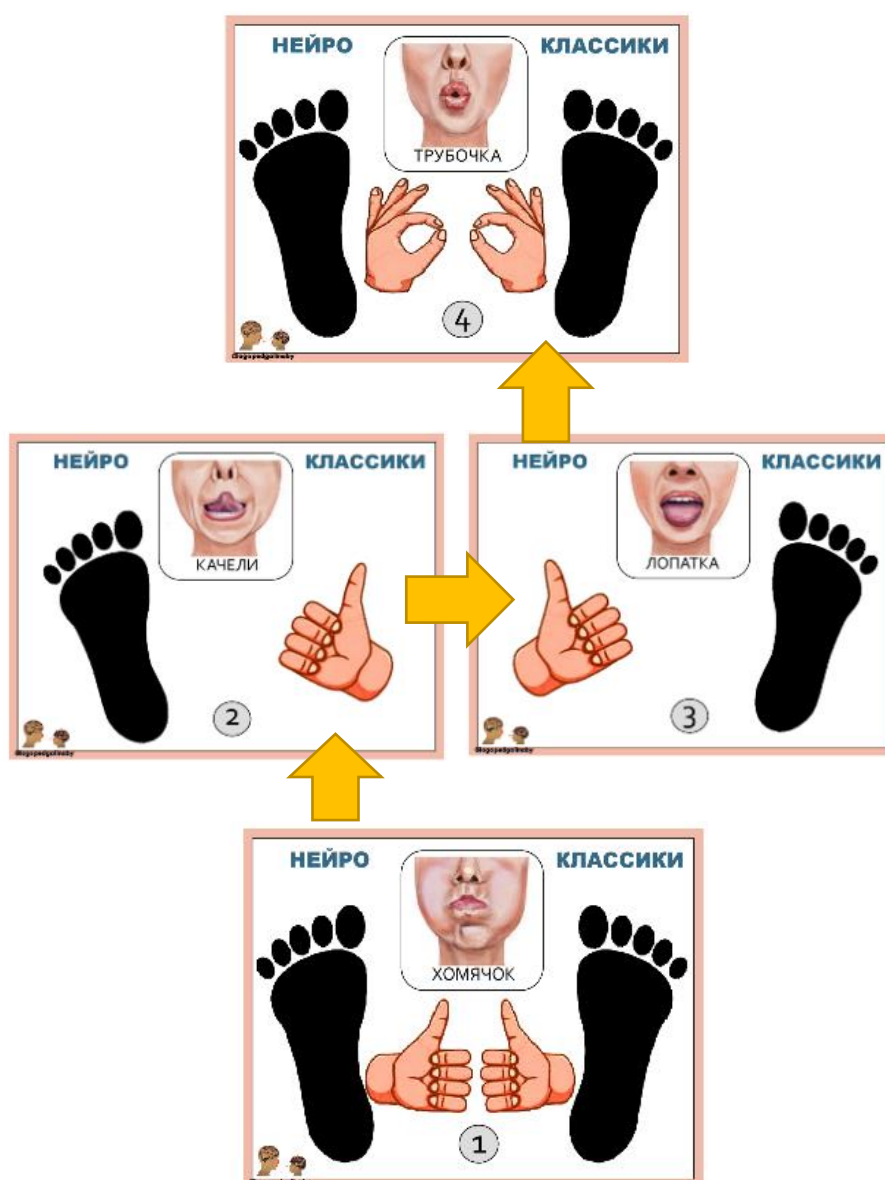
@logopedgalinaby

НЕЙРОКЛАССИКИ

Предлагаем Вам веселую и динамичную игру на развитие концентрации внимания, памяти, крупной моторики координации движений, которая также снимает стресс, депрессию и поднимает настроение. Играть в эту неё можно выполняя различные задания. Начертите обычные классики на асфальте или на полу или разложите массажные коврики, совместно с заданиями. Это могут быть специальные картинки с заданиями, а могут быть и нейроскороговорки, кинезиопозы, кинезиопесенки и т.д.

Разложите странички с заданиями для нейроклассиков вдоль вашей комнаты. Вначале продемонстрируйте малышу динамичные прыжки последовательно от одного задания к другому, сопряженные с кинезиопозированием и артикуляционными позами. Затем попросите ребёнка повторить за вами. Можно усложнить прыжки и кинезиоупражнения речевым (слоги, слова, предложения, четверостишия) или артикуляционным материалом (упражнения «Качели» и др.).

Предлагаем Вам один из вариантов таких классиков.



В приложении представлены несколько вариантов таких карт, которые Вы можете менять исходя из сложности и необходимости отработки определенных движений.



НЕЙРО



КЛАССИКИ



2



@logopedgalinaby

НЕЙРО



КЛАССИКИ



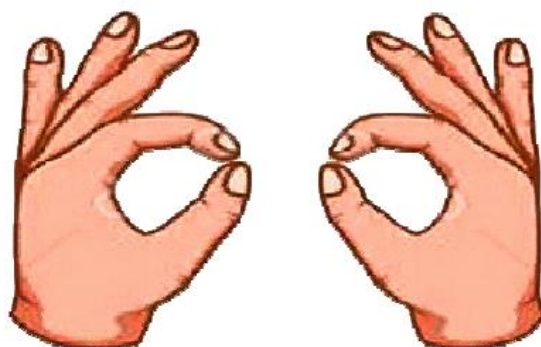
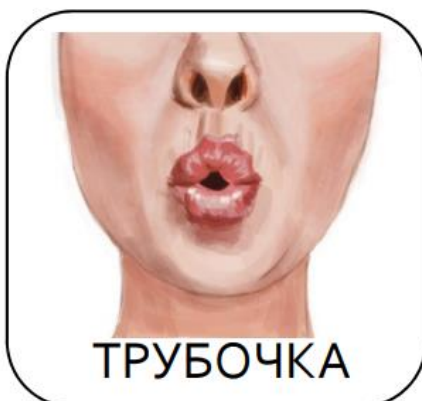
3



@logopedgalinaby

НЕЙРО

КЛАССИКИ



4



@logopedgalinaby

НЕЙРО

КЛАССИКИ



5



@logopedgalinaby

НЕЙРО



ГОРКА

КЛАССИКИ



6



@logopedgalinaby

НЕЙРО



ЗАБОРЧИК

КЛАССИКИ



7



@logopedgalinaby

НЕЙРО

КЛАССИКИ



8



@logopedgalinaby

НЕЙРО

КЛАССИКИ



9



@logopedgalinaby