

ПОМОЖЕМ РЕБЁНКУ ЗАГОВОРИТЬ

Упражнения для развития общей моторики

Общая моторика является, своего рода, фундаментом, как для развития всех высших психических функций, включая речь, так и для познавательной деятельности ребенка. Поэтому крайне важно соотнести указанные ниже упражнения с тем, что уже умеет делать ваш малыш, закрепить имеющиеся у него двигательные навыки и научить новым в соответствии с его возрастом.

Обратите внимание на упражнения по ползанию. Они адресуются детям, которые не ползали (или мало ползали) в течение первого года жизни. **Ползание очень важный этап** в развитии двигательной сферы ребенка. Оно **дает толчок к взаимосвязи в работе правого и левого полушарий головного мозга**, а значит, и **к развитию психики** в целом.



12-18 месяцев

- Ходьба по инструкции: «Иди к дивану», «Обойди вокруг стола».
- Перешагивание через предмет.
- Ходьба по лестнице приставным шагом с опорой (высота ступеньки 15-20 см).
- Бег.
- «Бревнышко»: лежа с вытянутыми вверх руками, ноги прямые; перекатываться по ковру (упражнение выполняется с помощью взрослого).
- Прыжки на месте: возьмите ребенка под мышки и, подтягивая его вверх, помогите подпрыгнуть и мягко приземлиться, постепенно ослабляйте поддержку.
- Залезание на горку.
- Подлезание под предмет (стол, стул и т.д.).
- Ходьба по полоске (ширина 30 см) вначале с помощью взрослого, затем самостоятельно.
- Игры с мячом: катание по полу, закатывание в «ворота», бросание произвольно двумя руками.
- Ползание: произвольное; отталкиваясь только руками, на животе и спине; отталкиваясь только ногами, на животе и спине (с помощью взрослого).

18-24 месяца

- «Бревнышко» (выполняется самостоятельно).
- Ритмическая ходьба (под отхлопывание, дробь барабана, музыку).
- Ходьба по лестнице без опоры.
- Ходьба по доске (30 см), перешагивая через ленточки, выложенные на доске.
- Ходьба по наклонной доске с помощью взрослого.
- Прыжки на двух ногах через препятствие с опорой.
- Перелезание через предмет высотой 15-20 см.
- Игры с мячом: бросать и ловить, перебрасывать через препятствие, сбивать игрушки, кегли.
- Самостоятельное ползание: произвольное; отталкиваясь только руками, на животе и спине; отталкиваясь только ногами, на животе и спине; по прямому, затем зигзагообразному коридорчику, ограниченному ленточками.

Упражнения необходимо выполнять ежедневно, но необязательно, как комплекс. В течение дня можно предлагать ребенку то или иное упражнение. Дополнительно один раз в день приводится массаж стоп: поглаживание, разминание, растирание от кончиков пальцев по направлению к пятке. Полезно хождение босиком по гальке, фасоли, жесткому, колючему коврику.

Упражнения для развития тонкой моторики

Развивая тонкую моторику ребенка, мы способствуем улучшению его артикуляционной моторики, а, следовательно, речи в целом. Необходимо помнить о поочередности выполнения заданий обеими руками.

12-18 месяцев

В этот и более ранние периоды для развития тонкой моторики лучше всего использовать потешки, в которых движения рук сопровождаются речью: «Ладушки», «Сорока - белобока». «Коза рогатая» и др.

Например, «Пальчики ложатся спать» (ладошка ребенка лежит на ладони мамы, пальчики распрямлены).

Этот пальчик хочет спать (нагибаем большой палец ребенка),

Этот пальчик лег в кровать (загибаем указательный палец),

Этот пальчик чуть вздремнул (загибаем средний палец),

Этот пальчик уж уснул (загибаем безымянный палец),

Этот крепко, крепко спит (загибаем мизинец ребенка).

Тише, тише, не шумите! (Потряхиваем кулачкам ребенка, как бы убаюкивая пальцы.)

Солнце красное взойдет, утро красное придет (другой рукой ребенка с растопыренными пальцами делаем движение вверх),

Будут птички щебетать, будут пальчики вставать: «Вставай, пальчик!». (Разгибаем по одному пальцу ребенка, начиная с мизинца.)

Можно использовать игры.

- Катать мяч по наклонной плоскости ладонью (диаметр мяча 30 см).
- Ударять по воздушному шару кулачком, ладонью, одним пальчиком.
- Сжимать резиновые игрушки.
- «Мячиковый бассейн»: в большую прямоугольную коробку с высокими бортиками поместить несколько хорошо знакомых ребенку предметов, засыпать их фасолью (горохом, гречневой крупой). Предложить ребенку поместить руки в бассейн и найти предметы (по мере развития речи - опознать предметы на ощупь и назвать).

18-24 месяца

В этот период для развития тонкой моторики уже можно использовать не только потешки и игры (к указанным рекомендуем добавить перебирание пуговиц, нанизанных на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, шнуровку, работу с пластилином, тестом и т.д.), но и специальные упражнения, которые выполняются сначала одной, потом другой рукой, а затем двумя руками вместе. Ребенку вначале надо объяснить и показать, как делать упражнение, затем помочь выполнить задание. Хорошо дополнять упражнения звуковым оформлением. Неважно, насколько правильно ребенок повторяет звуки, важно его желание это делать. Артикулируйте звуки четко, показывая правильный образец малышу, тогда, со временем, он начнет произносить звуки, близкие к проговариваемым вами.

• «Жук». Локти опираются на стол, указательный палец вытянуть, остальные плотно прижать к ладони. Аналогично упражнение проводится другими пальцами.

• «Зайчик». Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные плотно прижать к ладони.

• «Коза». Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуть и направить вперед от себя, остальные пальцы плотно прижать к ладони.

• «Козлик». Локти опираются на стол, большой палец и мизинец вытянуть и направить вперед от себя, остальные пальцы плотно прижать к ладони.

• «Бочонок». Пальцы, кроме большого, плотно прижать друг к другу (кулачок), поставить на стол, большой палец опустить на кулачок, как крышку.

• «Кольцо». Локти опираются на стол, большой и указательный пальцы соединить и кольцо, остальные выпрямить.

• «Курочка». Локти опираются на стол, все пальцы вытянуты вперед и собраны в «клювик».

• «Гусь». Локти опираются на стол, большой, указательный и средний пальцы

выпрямлены и вытянуты вперед, остальные прижаты к ладони.

После того как ребенок освоит эти упражнения и сможет выполнять их по инструкции без пашен помощи, можно приступать к следующей серии упражнений.

- «Веселые маляры». Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями вверх-вниз.

- «Трусливый зайка». Локти опираются на стол, указательный и средний пальцы вытянуты и раздвинуты, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями вверх-вниз.

- «Курочка пьёт водичку». Локти опираются на стол, все пальцы вытянуты и собраны в «клювик», производятся движения кистями вверх-вниз.

- «Гусь». Локти упираются на стол, большой, указательный и средний пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, остальные прижаты к ладони, производятся движения кистями вверх-вниз.

- «Погладим котенка». Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями влево - вправо.

- «Коза бодатая». Локти опираются на стол, указательный палец и мизинец вытянуты и раздвинуты, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями влево - вправо.

- «Хорошо - плохо». Локти опираются на стол, все пальцы плотно прижаты к ладони, кроме большого, он оттопырен и направлен вверх - «хорошо», затем вниз - «плохо».

- «Осы». Локти опираются на стол, указательный палец вытянут, остальные плотно прижаты к ладони, производятся движения кистями по кругу (то же с другими пальцами).

После того как ваш малыш освоил и эту серию упражнений, переходим к заключительной - **третьей серии**.

- «Цветок». Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты друг к другу, ладонь направлена вверх, пальцы медленно раскрываются.

- «Кулачок». Рука лежит на столе тыльной стороной. Поочередно сжимаем в кулачок пальцы, начиная с большого, и разжимаем, начиная с мизинца,

- «Здравствуй, пальчик!»-. Локти опираются о стол, все пальцы поочередно прикасаются к большому подушечками - здороваются.

- «Человечек бегаёт». Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные прижаты к ладони большим пальцем. Выпрямленные пальцы передвигаются по столу.

- «Бинокль». Локти опираются на стол, ладони подняты вверх, большие пальцы соединены горизонтально. Остальные пальцы, начиная с указательного, поочередно приставляются к большому (движения рук могут быть как одновременные, так и последовательные) до образования «бинокля».

Мимические и глазодвигательные упражнения

Развитие артикуляционной и мимической мускулатуры также тесно взаимосвязано. Мимические упражнения выполняются перед зеркалом, чтобы ребенок мог сравнить, как их делает он, а как мама. Вначале можно помогать малышу руками. Если его мимика невыразительна и ему тяжело выполнять упражнения, необходимо провести курс массажа лица (не менее 10 раз). Движения производятся снизу вверх, от центра к краям (косметические массажные линии) и выполняются в следующем порядке: поглаживание, разминание, пощипывание, похлопывание. Все движения должны быть легкими, негрубыми, приятными для ребенка: закрыть оба глаза, нахмурить брови, поднять брови кверху (удивиться), надуть щеки, улыбнуться, вытянуть губы трубочкой, следить глазами за яркой игрушкой, движущейся влево - вправо, вверх - вниз (голова должна оставаться неподвижной).

Дыхательные упражнения

Важно, чтобы речь формировалась у ребенка на основе правильного дыхания. Это придаст звучанию плавность и позволит предупредить такое сложное для коррекции нарушение, как заикание.

