

## «Сопряженная гимнастика пальцев рук и языка»

У многих детей плохо развита речь.

В каждой семье по-разному относятся к этому явлению. Одних тревожит уже то, что малыш к году говорит лишь два-три слова. Другие спокойны, несмотря на то, что трёхлетний ребёнок не может составить простейшую фразу, владеет лишь небольшим количеством обиходных слов. Такие родители считают, что со временем их ребёнок догонит сверстников, заговорит сам. И очень ошибаются. Чаще всего задержка развития речи тяжело сказывается на общем развитии ребёнка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребёнка. Однако если вовремя помочь ребёнку, постоянно использовать все способы развития, активизация речи, эти серьёзные проблемы можно успешно решить.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. На основе методических рекомендаций И.Г. Выгодской и Н. В. Берковской, личного опыта разработала комплекс упражнений по сопряжённой гимнастике для пальцев и языка.

Практика подтверждает эффективность этих приёмов. Это достигается благодаря комплексному подходу с использованием различных приёмов, в том числе и этих:

- одновременная работа над всеми нарушенными звуками;
- имитация руками артикуляционных упражнений;
- обыгрывание артикуляционных упражнений;
- опора на кинестетические ощущения ребёнка;
- использование нетрадиционной су-джок-терапии, пальчиковой гимнастики;
- метод искусственной локальной гипотеррапии;
- воздействие на эмоциональную сферу ребёнка.

Изучив аспекты данной проблемы, мною была определена цель: помочь дошкольнику укрепить мышцы рук, развить ловкость и координацию движений кисти ребёнка.

Исходя из данной цели, были определены следующие **задачи**:

1. Сочетать игры и упражнения для тренировки пальцев с речью детей.
2. Сделать работу по совершенствованию пальцевой моторики регулярной, выделив для неё оптимальное время.
3. Подтвердить целесообразность проведения подобных занятий воспитателями.
4. Установить, влияет ли развитие пальцевой моторики на коррекцию звукопроизношения у детей.
5. Повысить у детей интерес к подобным упражнениям, превратив их в занимательную игру.

Упражнения сопряжённой гимнастики, выполняемые детьми в достаточно быстром темпе, с весёлым настроением, со сменой поз (сидя на полу или на стульях, сидя на фитболах, стоя в кругу и т.д.), можно использовать как психогимнастику или разминку.

Такую гимнастику рекомендуется проводить во второй половине учебного года, когда у детей уже сформировались устойчивые навыки артикуляционной и пальчиковой гимнастики.

Считаю, что заботиться о своевременном развитии речи ребёнка необходимо с первых недель его жизни: развивать его слух, внимание, разговаривать, играть с ним, развивать его двигательные умения.

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших учёных, таких, как И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия. Когда ребёнок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Особенно тесно связано со становлением речи развитие тонких движений пальцев рук. Почему человек, не находящий нужного слова для объяснения, часто помогает себе жестами? И наоборот: почему ребёнок, сосредоточенно пишущий, рисующий, помогает себе, непроизвольно высовывая язык?

Известный исследователь детской речи М.М. Кольцова пишет: «Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связаны с речевой функцией.

Таким образом, «есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи – такой же, как артикуляционный аппарат. С этой точки зрения проекция руки есть ещё одна речевая зона мозга».

На протяжении всей коррекционной работы провожу, ежедневный массаж кисти, пальцевые упражнения и занятия с ребёнком по овладению навыками речи ускоряют её развитие на три-четыре недели уже в первом полугодии второго года жизни. Таким образом, двигательная активность кисти увеличивает запас слов, способствует осмысленному их использованию.

Комплексы пальчиковой гимнастики применяю для устранения дефектов речи у детей. Эти упражнения используют и другие специалисты (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре), и воспитатели.

На мой взгляд, коррекционная работа должна строиться с учётом того, что нарушение тонкой моторики у дошкольников носит системный характер и охватывает практически все звенья двигательного акта. Комплекс упражнений успешно апробирован в течении трёх лет в детском саду оздоровительного типа. При проведении упражнений необходимо помнить: у детей долгое время ведущей деятельностью остаётся игровая. Поэтому занятия желательно проводить в форме игры.

Работа по развитию тонкой моторики может осуществляться как в системе коррекционных занятий, так и в виде рекомендаций родителям. Предлагаю систему упражнений, которую разделила на блоки. Только после полноценного овладения одним блоком можно переходить к следующему.

***Первый блок. Развитие тактильных ощущений и кинестетического компонента двигательного акта.***

Вначале ребёнка необходимо обучить приёмам самомассажа рук. самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, его необходимо проводить ежедневно, желательно два-три раза в день. самомассаж оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов, проводящих путей. самомассаж начинается с легкого растирания подушечек пальцев в направлении от кончиков к ладони одной руки, затем другой. Далее проводится растирание ладони сначала одной руки от середины к краям большим пальцем другой руки. После чего следует комплекс движений.

***Второй блок. Развитие кинетического компонента двигательного акта.***

*Движения кистями рук.* Выполняются по образцу, производятся сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками одновременно.

Катать теннисный мячик по наклонной плоскости ладонью.

Сжимать резиновые игрушки, направляя воздушную струю в ту или другую сторону.

***Третий блок. Развитие динамической координации движений.***

*Движения выполняются сначала поочередно то одной, то другой рукой, затем двумя руками одновременно.*

*Развитие реципрокной координации движений.*

В предложенной методике развития тонкой моторики у дошкольников использованы идеи, приёмы, упражнения из разных источников, однако она является не компилятивным обобщением, а системой, позволяющей эффективно осуществлять коррекцию двигательных нарушений.

Методику можно использовать самостоятельно и в качестве начального этапа коррекционной работы с дошкольниками. Известно, что развитие тонкой моторики способствует улучшению функционального состояния корковых мозговых структур, развитию речевой деятельности.

Её актуальность определяется тем, что часто встречается в дошкольном возрасте и представляет собой значительную трудность для коррекции. Своевременное проведение коррекционной работы позволяет устранить причины потенциальной неуспеваемости детей в школе и снизить риск их дезадаптации в новых социальных условиях. Разработка новых методов и приемов коррекционной работы представляет собой одно из актуальных направлений развития специальной педагогики.

## Сопряжённая гимнастика пальчиков и языка

### «Киска сердится»

Текст, произносит  
взрослый

Движения или статическая поза

Рук

Губ и языка

На скамейки у окошка  
Улеглась и дремлет  
кошка.

Соединить большой палец с  
безымянным и средним пальцами,  
вытянуть вверх мизинец и  
указательный палец.

Улыбнуться, открыть рот.  
Кончиком языка  
упереться в нижние  
резцы.

Кошка глазки  
закрывает,  
Кошка спинку  
выгибает.

Соединить все пальцы в щепотку,  
опустить вниз.

На счёт «раз» – выгнуть  
язык горкой, упираясь  
кончиком в нижние  
резцы.

### «Лодочка»

Текст, произносит  
взрослый

Движения или статическая поза

Рук

Губ и языка

Две ладошки прижму  
И по морю поплыву.  
Две ладошки, друзья, –  
Это лодочка моя.

Две ладони соединить лодочкой и  
выполнять волнообразные  
движения руками.

Рот открыт. Широкий  
язык положить на  
нижнюю губу. Боковые  
края языка загнуть вверх.

Паруса подниму,  
Синим морем  
поплыву,  
А по буйным волнам  
Плывут рыбки тут и  
там.

Поднять выпрямленные ладони  
вверх. Затем имитировать движения  
волн и рыбок.

Подуть. По  
середине языка проходит  
тёплая воздушная струя.

### «Цветок»

Текст, произносит  
взрослый

Движения или статическая поза

Рук

Губ и языка

Вырос высокий цветок  
на поляне.

Руки поднять вверх, ладони  
прижать одну к другой. Слегка  
развести и округлить пальцы.

Язык высунуть и с  
напряжением тянуть его к  
носу

Утром весенним  
раскрыл лепестки.

Развести ладони. Выполнить  
ритмичное движение пальцами:  
вместе – врозь (несколько раз)

Рот широко открыть –  
закрыть (в соответствии с  
движениями пальцев)

Всем лепесткам  
красоту и питанье  
дружно дают под  
землёй корешки

Ладони опустить, прижать кисти  
тыльной стороной одну к другой,  
пальцы развести.

Язык высунуть и с  
напряжением тянуть к  
подбородку.

## «Замок»

<u>Текст, произносит взрослый</u>	<u>Движения или статическая поза Рук</u>	<u>Губ и языка</u>
На двери висит замок.	Пальцы сцепить в «Замок»	Зубы сомкнуть, губы растянуть в улыбке, чтобы были видны верхние и нижние резцы
Кто открыл его бы смог?		Губы сомкнуть. Изобразить удивление.
Постучали,	Постучать одной ладонью по другой.	Втянуть губы, потом разжать с произнесением звука [п]
Покрутили,	Потереть одну ладонь о другую. Повернуть ладони в разные стороны.	Вытянуть губы «трубочкой» и выполнять движения влево – вправо.
Потянули,	Потянуть ладони в разные стороны.	Растянуть губы в улыбке.
И открыли.	Развести руки в разные стороны.	Широко открыть рот.

## «Гармошка»

<u>Текст, произносит взрослый</u>	<u>Движения или статическая поза Рук</u>	<u>Губ и языка</u>
Мы играли на гармошке. Громко хлопаем в ладошки.	Соединить ладошки вместе. Хлопать в ладоши.	Улыбнуться, рот открыт. Присосать широкий язык к нёбу.
Головой слегка качаем. Руки кверху поднимаем.	Головой кивать вперёд. Руки поднять вверх.	Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

## «Лошадка»

<u>Текст, произносит взрослый</u>	<u>Движения или статическая поза Рук</u>	<u>Губ и языка</u>
На лошадке ехали, В огород заехали.	Лёгкие приседания, руки вытянуты, будто держат вожжи.	Широким кончиком языка погладить нёбо, выполняя движения вперёд – назад
Гоп-гоп! Гоп-гоп!	Хлопки: два коротких, один длинный.	Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки.

На машине ехали, До угла доехали	Повороты руками, которые будто держат руль.	Соединить вместе, расслабленные губы.
Би-би-би! Би-би-би!	Большим пальцем подавать «сигнал».	Сильно подуть, чтобы губы «задрезжали»
Пароходом ехали, До горы доехали.	Рука сжата в кулаке вверху. Движения руки вниз – вверх, вниз – вверх и т.д.	Губы в улыбке. Слегка «прикусить» кончик языка и погудеть [л-л-л]
У-у-у!	Широкое движение рукой сверху вниз.	Вытянуть губы вперёд «трубочкой».
<b>«Дятел»</b>		
Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук, Раздаётся чей-то стук.	На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой; на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой.	Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка в верхние резцы.
Это дятел на сосне	Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево.	Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося «д-д-д-д»
Долбит клювом по коре.	Пальцами, изображающими клюв, постучать по ладони другой руки.	
<b>«Осьминог»</b>		
Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
Много ног у осьминога	Сжать кулаки и развернуть к себе. Поочередно разжимать пальцы, начиная с больших	Высунуть язык «иголочкой» («жалом»)
Все они ему нужны.	Поочередно сжимать пальцы в кулаки, начиная с мизинцев.	Попеременно надувать и втягивать щёки
Заменяют ему руки.	Поочередно разжимать пальцы, начиная с больших	Высунуть язык «иголочкой» («жалом»)
Очень ловкие	Поочередно сжимать пальцы в кулаки, начиная с мизинцев	Попеременно надувать и втягивать щёки
Они.	Кулаки повернуть к себе и одновременно разжимать.	
<b>«Краб»</b>		

Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
Шкряб, шкряб, шкряб, шкряб. Вот на пальму лезет краб.	Левую руку вертикально согнуть в локте, пальцы растопырить и направить вверх («пальма»). Пальцами правой руки имитировать движения краба вверх по левой руке – от локтя к кончикам пальцев	Широким кончиком языка погладить нёбо, выполняя движения вперёд – назад
Ах-ох-иех. Сверху вниз летит орех.	Кистью правой руки плавно соскользнуть по левой руке вниз	Высунуть язык и выполнять движения вверх – вниз
Шкряб, шкряб, шкряб, шкряб. На песок сползает краб.	Пальцами правой руки имитировать движение краба вниз от кончиков пальцев левой руки к локтю	С напряжением тянуть язык к подбородку
Ах-ох-иех. Краб внизу, а где орех?	С помощью мимики и жестов изобразить удивление	
Шкряб, шкряб, шкряб, шкряб. Вновь на пальму лезет краб.	Левую руку согнуть в локте, кисть вверх, пальцы растопырить. Пальцами правой руки имитировать движения краба вверх по левой руке – от локтя кончикам пальцев	Широким кончиком языка гладить небо, выполняя движения вперёд – назад
Ах-ох-иех. Сверху вниз летит орех.	Кистью правой руки плавно соскользнуть по левой руке вниз	Высунуть язык и выполнять движения вверх – вниз
Шкряб, шкряб, шкряб, шкряб. На песок сползает краб.	Кисть правой руки имитировать движение краба вниз от кончиков пальцев левой руки к локтю	С напряжением тянуть язык к подбородку
Ах-ох-иех. Краб внизу, а где орех?	С помощью жестов и мимики изобразить удивления	
Хром, хром, хром, хром. Две мышки под кустом. Хряп, хряп, хряп	Подушечками пальцев обеих рук погладить щёки	Имитировать процесс жевания
Ну и чудик этот краб!	Большими и указательными пальцами оттянуть уши	Высунуть язык