

Сопряжённая гимнастика пальцев и языка.

Мастер-класс для родителей.

Учитель-логопед Алексеенко Ирина Александровна



Сопряженная гимнастика пальчиков 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, мной разработан 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 кинестетического 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. Ее 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 в стихах.

«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	Язык высунуть и с напряжением тянуть его к

	округлить пальцы.	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 питание 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»

Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
На двери висит замок.	Пальцы сцепить в «Замок»	Зубы сомкнуть, губы растянуть в улыбке, чтобы были видны верхние и нижние резцы
Кто открыть 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»

Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
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.

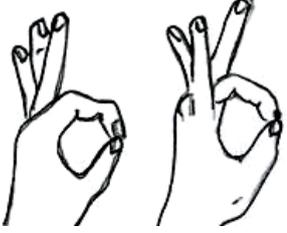
«Лошадка»

Текст, произносит	Движения или статическая поза
-------------------	-------------------------------

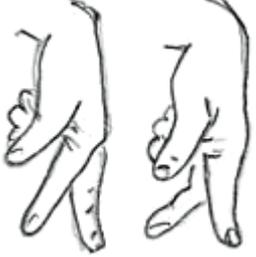
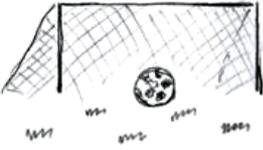
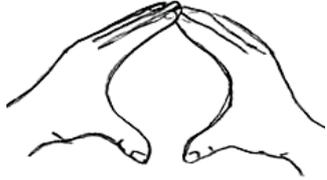
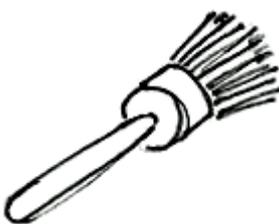
взрослый	Рук	Губ и языка
На лошадке ехали, В огород заехали.	Лёгкие приседания, руки вытянуты, будто держат вожжи.	Широким кончиком языка погладить нёбо, выполняя движения вперёд – назад
Гоп-гоп! Гоп-гоп!	Хлопки: два коротких, один длинный.	Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки.
На машине ехали, 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».
«Дятел»		
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.	
«Осьминог»		
Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
Много ног у осьминога	Сжать кулаки и развернуть к себе. Поочерёдно разжимать пальцы, начиная с больших	Высунуть язык «иголочкой» («жалом»)
Все они ему нужны.	Поочерёдно сжимать пальцы в кулаки, начиная с мизинцев.	Попеременно надувать и втягивать щёки
Заменяют ему руки.	Поочерёдно разжимать пальцы, начиная с больших	Высунуть язык «иголочкой» («жалом»)

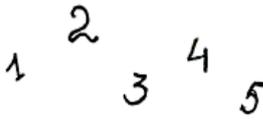
Очень ловкие	Поочерёдно сжимать пальцы в кулаки, начиная с мизинцев	Попеременно надувать и втягивать щёки
Они.	Кулаки повернуть к себе и одновременно разжимать.	
«Краб»		
Текст, произносит взрослый	Движения или статическая поза Рук	Губ и языка
Шкряб, шкряб, шкряб, шкряб. Вот на пальму лезет краб.	Левую 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 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.	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!	Оттянуть уши пальцами	Высунуть язык

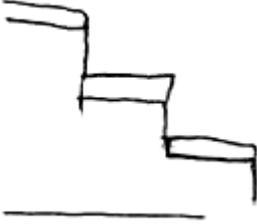
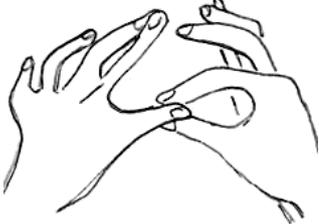
	<p>№1 Лодочка Улыбнуться, показать нижние и верхние зубы, произнести и-и-и. Чередовать с упражнением №2.</p>		<p>Обе ладони соединены ребрами, подушечки средних, безымянных и мизинцев соединены, большие пальцы прижаты к ладоням.</p>
	<p>№2 Дудочка Вытянуть губы вперед, произнести у-у-у... Чередовать с упражнением №1</p>		<p>Пальцы собраны в щепотку</p>
	<p>№3 Лопата Приоткрыть рот, положить спокойный, широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в этом положении на счёт 1-5. Следить за губой, не подворачивать её. Пошлёпать язык губами пя-пя-пя, покусать зубами тя-тя-тя... Подуть на язык, прижав его верхней губой. Выдох плавный, долгий. Щёки не надувать.</p>		<p>Пальцы рук врозь, веером</p>
	<p>№4 Солнышко Поднять широкий язык вверх, положить на верхнюю губу, обнажив нижние зубы, удержать (раз, два), опустить широкий язык на нижнюю губу (три, четыре)</p>		<p>Кисти рук вверх на момент поднятия языка на верхнюю губу, согнуть пальцы на угол 90 градусов к ладони на момент опускания языка на нижнюю губу.</p>
	<p>№5 Заборчик Губы в улыбке, зубы сближены, обнажены.</p>		<p>Ребра рук соединены, пальцы сомкнуты; кисти рук расположены вертикально</p>
	<p>№6 Иголочка Приоткрыть рот, высунуть узкий, длинный язык далеко вперед.</p>		<p>Пальцы собраны в щепоть</p>

	<p>№7 Чашечка Приоткрыть рот, положить широкий, спокойный язык на нижнюю губу, края языка медленно поднять вверх. Удерживать чашечку на счёт 1-5.</p>		<p>Соединить кисти рук ребрами, ладони вверх - «лепешка». Соединяя одноимённые пальцы рук, приподнять прижатые к ладоням большие пальцы.</p>
	<p>№8 Бублик Губы образуют овал, обнажая зубы. Между зубами расстояние равное примерно 1-3 мм.</p>		<p>Соединять поочередно с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала одной рукой, потом двумя одновременно.</p>
	<p>№9 Качели Приоткрыть рот, улыбнуться, спрятать широкий язык за нижние зубы (раз, два), затем за верхние (три, четыре). Темп медленный.</p>		<p>Движения кистью руки вверх вниз, сгибая в лучезапястном суставе.</p>
	<p>№10 Вкусное варенье Приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна!</p>		<p>Кисть руки горизонтально, сгибать пальцы в ритм движению языка по губе в рот.</p>
	<p>№11 Орешки Кончиком языка упираться в щёки изнутри поочередно. Губы сомкнуты.</p>		<p>Рука стоит на столе ребром. Сгибать кисть в лучезапястном суставе вправо - влево. Обязательное условие: кисть руки сгибается в ту же сторону, в которую двигается язык.</p>
	<p>№12 Пароход Приоткрыть рот, прикусить широкий край языка зубами. Включить голос: ы-ы-ы. Выключить, язык не убирать, повторить упражнение.</p>		<p>Обе ладони поставлены на рёбра, кончики одноимённых пальцев соединены, а большие пальцы вытянуты вверх.</p>

	<p>№13 Чистим зубки Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая движения из стороны в сторону, потом снизу вверх. Кончик языка широкий, челюсть неподвижна.</p>		<p>Пальцы рук согнуты на 90 градусов к ладони, двигаются вправо - влево, синхронно языком.</p>
	<p>№14 Индюк Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу. «Поглаживать» губу языком движением вперед-назад. Добавить голос (б-б-б). Выполнить в быстром темпе, медленном темпе, темп чередовать.</p>		<p>Руки ладонями вверх горизонтально, двигая языком по губе в рот, сгибать пальцы. Ритм движений рук соответствует ритму движения языка.</p>
	<p>№15 Часики Рот приоткрыть, улыбнуться, выполнять движения языком вправо-влево.</p>		<p>Указательный палец выпрямлен, а все остальные согнуты и прижаты к ладони, двигать указательным пальцем в том же направлении, куда и язык (вправо-влево)</p>
	<p>№16 Лошадка Цоканье (щёлканье) языком.</p>		<p>Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на неё накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху (уши).</p>
	<p>№17 Грибок Губы в улыбке, показать зубы, приоткрыть рот, «приклеить» широкий язык к небу, и, не отпуская языка, широко открыть рот, удерживая язык на раз, два.</p>		<p>Указательный палец - ножка гриба - приставляем к ладони другой руки - шляпке, под медленный счет меняем положение рук.</p>

	<p>№19 Барабан Приоткрыть рот, улыбнуться. Завести кончик языка за верхние зубы и произнести д-д-д многократно. Выполнить медленно, затем быстро. Челюсть неподвижна.</p>		<p>Пальчики «маршируют» в ритм с ударами языка. Указательный и средний пальцы (ноги) имитируют ходьбу, остальные пальцы согнуты и прижаты к ладони.</p>
	<p>№20 Забей мяч в ворота Положить широкий язык на нижнюю губу и подуть на поролоновый мячик плавной струей воздуха или резкой, отрывистой воздушной струей.</p>		<p>Щёлкать по мячику (из поролона или ваты) поочерёдно указательным и другими пальцами от большого. Выполнять шелбаны сначала одной рукой, потом другой.</p>
	<p>№21 Лягушка Опустить челюсть на расстояние ширины двух пальцев (среднего и указательного), кончик языка у нижних резцов, губы округлены, зафиксировать открытое положение и закрыть рот.</p>		<p>4 сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх.</p>
	<p>№ 22 Горка Широко открыть рот; широкий язык опусти за нижние зубы, упираясь в них языком; плотно прижать боковые края к верхним коренным зубам</p>		<p>Кисти рук приподняты над столом, соединены поименные пальцы (подушечки одной руки на ногтях другой). Мы пальцы согнули. Соединили - Высокую горку Из пальцев сложили</p>
	<p>№23 Маляр Улыбнуться, открыть рот, поднять язык к бугорочкам; водить кончиком языка, как кистью, по нёбу вперёд-назад; следить, чтоб кончик языка не высывался изо рта, а губы и нижняя челюсть не двигались.</p>		<p>Движениями от кончиков пальцев до лучезапястного сустава и обратно «красить» потолок-ладонь одной руки кончиками пальцев другой, в одинаковом направлении с движением языка. Продолжить другой рукой.</p>

	<p>№24 Змейка Двигать узким языком из стороны в сторону, изо рта и обратно в рот.</p>		<p>Пальцы плотно прижаты друг к другу, движения кистью из стороны в сторону, вперед-назад (при движении назад - со сгибанием пальцев под углом 90 градусов к ладони)</p>
	<p>№ 25 Язычок - счетовод Прикасаться кончиком языка поочередно к каждому зубу верхнего ряда, потом - нижнего.</p>		<p>Загибать поочередно пальцы, молча считая - дотрагиваясь языком до каждого зуба. Загибать пальцы на одной, а затем и на другой руке.</p>
	<p>№26 Дождик Стучать кончиком языка в бугорки за верхними зубами: Д-Д-Д... Контролировать толчки воздуха от каждого удара, не опускать кончик языка, стараясь достать до тучи-неба.</p>		<p>Ударять указательным и поочередно последующими пальцами одной руки, как каплями дождя, по ладони другой. Затем сменить положение рук. Движения выполнять в такт ударам языком.</p>
	<p>№27 Пила Приоткрыть рот, ударить кончиком языка за верхними резцами и, удерживая так язык, с силой подуть на него: Джж-Джж...</p>		<p>Самомассаж рук (растирание): одна рука лежит на столе, ребро другой - на ней перпендикулярно, рука двигается ребром (пилой) от ногтей к запястью.</p>
	<p>№28 Кошка лакает молоко Язык - чашечка, занести чашечку в рот, делать движения не спеша, не опуская кончик и боковые края языка.</p>		<p>«Кошка»: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх и округлены.</p>
	<p>№29 Гармошка Медленно щелкнуть языком и присосать его к нёбу; но опуская язык, закрывать и открывать рот</p>		<p>Положить руки на стол ладонями вниз, пальцы сомкнуты. Раздвигать и соединять пальцы в ритм закрыванию и</p>

	(подъязычная уздечка растягивается, как меха гармошки).		открыванию рта. Мои ладошки, Как гармошки.
	<p>№30 Три ступеньки Сделать чашечку языком, дотрагиваться до верхней губы - 1 ступень, до верхних резцов - 2, до верхних бугорков - 3 ступень</p>		<p>Большой палец одной руки ложиться на большой палец другой, на него указательный одной и другой рук, кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга - лесенка.</p>