



## Консультация для воспитателей

### Речедвигательные игры и упражнения в физическом развитии детей младшего дошкольного возраста

В настоящее время всё большую популярность приобретают интегрированные методы укрепления, восстановления и сохранения физического и психического здоровья ребенка. Одним из таких методов является речедвигательный тренинг.

Основа речедвигательного тренинга — это нормализация межанализаторного взаимодействия (моторного и речевого), создание оптимальных условий функционального созревания структур головного мозга, ответственных за развитие высших психических функций.

Известно, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует тесная связь. Гармонизация движений тела, мелкой моторики и органов речи способствует формированию правильного произношения, активизирует когнитивные процессы, расширяет эмоционально-волевую сферу ребенка.

Достаточный уровень развития речи и моторики облегчает социальную адаптацию ребенка, создает фундамент для усвоения более сложных знаний и навыков.

Использование речедвигательных упражнений в работе с детьми дошкольного возраста способствует укреплению психического и физического здоровья.

Речедвигательный тренинг — это система физиологически обусловленных двигательных упражнений, связанных с произношением, в выполнении которых участвуют общая и мелкая моторика.

Естественнонаучная основа речедвигательного тренинга складывается из комплекса научных дисциплин (анатомии, физиологии, невропатологии, специальной педагогики, психологии), которые располагают необходимыми данными о взаимодействии движения и речи.

Технология речедвигательного тренинга предусматривает трехуровневую модель развития речевого праксиса. В качестве теоретической основы использована теория Николая Александровича Бернштейна. В соответствии с этой теорией двигательный анализатор имеет многоуровневую организацию, каждый этаж в «вертикальной» иерархии структурной организации головного мозга (ствол, средний мозг, корковые первичные, вторичные и третичные центры) выполняет определенные задачи в обеспечении того или иного класса двигательных регуляций, что соответствует определенному уровню в схеме Бернштейна. Согласно этой теории, любой двигательный навык в процессе становления имеет

определенный ведущий уровень, обеспечивающий сознательный контроль выполняемых операций.

Технология речедвигательного тренинга направлена на развитие:

Неречевых процессов — слухового и зрительного восприятия, внимания (объем, концентрация, переключение, устойчивость, распределение), аудиальной, визуальной моторной памяти, пространственного мышления. Знакомит детей с телом, снижает психоэмоциональное и телесное напряжение.

Развитие речи и моторных особенностей — совершенствование выразительности речи, формирование фонематического слуха, развитие правильного дыхания, зрительно-моторной координации. А также точности, плавности и координированности движений, активизации психомоторики.

Средством речедвигательного тренинга являются: двигательные упражнения, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж кистей рук и пальчиков, вока-лотерапия, тонирование, продуктивные виды деятельности (лепка и рисование), телесно-ориентированные техники, психогимнастические упражнения, элементы «Беби-йоги», ауторелаксация.

К методическим приемам речедвигательного тренинга относятся: показ упражнений, сопряженное, сопряжено-отраженное и совместное выполнение движений, словесная инструкция, пояснение с конкретным показом речедвигательного движения, самостоятельная продуктивная деятельность детей.

Речедвигательный тренинг как метод коррекции рекомендован для работы с детьми дошкольного возраста, имеющими легкие задержки психоречевого и психомоторного развития, а также другие нервно-психические расстройства, находящимися на грани здоровья и болезни.

### **Речедвигательные упражнения**

#### **"Утро"**

Медвежата сладко спят (*Дети прислоняются к спинкам стульев или опускают головы на сложенные на столе руки, закрывают глаза*)

И расслабленно сопят. (*Спокойно и глубоко дышат*)

Солнце глянуло в окошко,

Все зажмурились немножко. (*Крепко зажмуривают глаза*)

- Медвежата, хватит спать, (*широко открывают глаза*)

Вам давно пора вставать. (*встают со своих мест*)

Медвежата все проснулись,

Потянулись, улыбнулись. (*с напряжением тянут руки вверх, опускают, растягивают губы в улыбке*)

Любят мишки чистоту.

Умываться все бегут. (*шагают на месте*)

Кран, откройся, (*имитируют движение руки при открывании крана*)

Нос, умойся, (*продельывают поглаживающие вращательные движения указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон*)

Мойтесь сразу оба глаза, (*выполняют круговые массирующие движения по векам*)

Лоб и щеки, *(разглаживают лоб от центра к вискам, растирают щеки)*  
Мойся, шейка, *(растирают шею, поворачивая голову вправо-влево)*  
Ручки, мойтесь хорошенько. *(растирают руки)*  
Словно щеткой, язычком  
Чистить зубки мы начнем. *(артикуляционное упражнение "Почистим зубки")*  
Принюхались медвежата: *(делают полный медленный вдох через нос, задерживают воздух на 2 с, медленно выдыхают через рот)*  
Что-то пахнет непонятно. *(повторяют упражнение 3-5 раз)*  
Очень вкусно. Это мед!  
Мама к завтраку нас ждет. *(салятся на стульчики)*  
Медвежата мед лакали, *(выполняют лакательные движения языком, рот держат открытым)*  
Потом губки облизали. *(артикуляционное упражнение "Вкусное варенье")*  
Лижут с нёба сладкий мед  
Язычком назад-вперед, *(артикуляционное упражнение "Маляр")*  
Язычок не отпускают,  
Кверху сильно прижимают. *(артикуляционное упражнение "Грибок")*  
Надо чай горячий пить,  
Но сначала остудить. *(кистью руки изображают чашечку)*  
Медвежата, не ленитесь,  
Сперва подуйте, *(делают вдох носом, выдох через рот, губы вытягивают трубочкой, воздушную струю направляют на "чашечку" в руке)*  
Потом попейте, *(имитируют "питьё" из "чашечки")*  
А после улыбнитесь. *(артикуляционное упражнение "Улыбочка")*  
Завтрак съеден, медвежата шалят,  
Как будто индюшата. *(выполняют быстрые движения языком вперед-назад)*  
Друг друга подразнили  
И к занятиям приступили.

### **"Играем с песком"**

Песочек в руки набираем, *(дети выполняют захватывающее движение руками (вдох))*  
Пальцы крепко мы сжимаем,  
Чтоб песок не высыпался,  
Чтоб в руках у нас остался. *(крепко сжимают кулаки)*  
Пальцы разжимаем,  
Песочек высыпаем. *(медленно разжимают пальцы рук (выдох))*  
Стряхнули с рук песок. *(потряхивают руками)*  
Устали ручки. Ох! *(кладут расслабленные руки на колени)*

### **"Муравей"**

Муравей залез на ножку, *(дети вытягивают ноги вперед (глубокий вдох))*  
Мы посмотрим, где же он, *(тянут стопу на себя, задерживают дыхание, смотрят на ногу)*  
Мы стряхнем скорее крошку *(потряхивают ногой (выдох))*  
И немного отдохнем. *(расслабляются)*

### **"Солнце и тучка"**

За тучку солнышко зашло,  
Стало зябко и свежо. *(дети съёживаются, обнимая себя за плечи)*  
Солнце вышло из-за тучки,  
Мы теперь расслабим ручки. *(расслабляют плечи, расслабляются)*

### **"У моря"**

В море теплая вода, *(дети выполняют волнообразные движения руками)*  
Дети все пришли сюда. *(шагают на месте)*

Брызги в стороны летят, *(выполняют движения руками вверх-вниз)*  
Поплескаться каждый рад,  
Рад и порезвиться,  
Рад и понырять *(ставят руки перед грудью, кистями выполняют синхронные волнообразные движения вперед)*  
И под ярким солнышком *(салятся на стулья)*  
Спокойно загорать. *(ложатся на ковер)*  
Подбородок вверх подняли, *(поднимают голову, делают глубокий вдох)*  
Подбородок загорает. *(делают глубокий выдох, повторяют вдох-выдох 3-5 раз)*  
Ротик шире открываем, *(артикуляционное упражнение "Окошко")*  
Язычок наш загорает. *(артикуляционное упражнение "Блинчик")*  
Летит жучок - укушу язычок. *(дети прячут язык в глубь рта, рот открыт, движение повторяется 3-4 раза)*  
Жучка прогнали,  
Спокойно подышали. *(закрывают рот, совершают спокойные дыхательные движения)*  
Пчела летела и на носик села. *(напрягают, морщат губы и нос)*  
Ой, спугнули, улетает,  
Губки, носик расслабляем. *(расслабляют мышцы лица)*  
Бабочки летели и на брови сели.  
Брови наши, как качели,  
Бабочек качать хотели. *(поднимают и опускают брови)*  
Все долго лежали и загорали, *(спокойно лежат)*  
Потом потянулись, *(потягиваются)*  
И встали.

### **"Ракушка"**

В море мы нашли ракушку. *(дети складывают ладони лодочкой)*  
Мы ее приложим к ушку, *(прикладывают ладонь к правому уху, наклоняют голову к правому плечу)*  
И морозною зимой *(прикладывают ладонь к левому уху)*  
Будем слушать мы прибой. *(наклоняют голову влево)*

### **"Черепаша"**

Вот гуляет черепаха, *(дети опускают плечи, подбородок тянут вперед и вверх)*  
Прячет голову от страха. *(с напряжением поднимают плечи, подбородок прижимают к груди)*

### **"Ежик"**

Жа-жа-жа – мы нашли в лесу ежа. *(слегка касаясь пальцами, провести по лбу)*  
Жу-жу-жу – подошли мы к ежу. *(слегка касаясь пальцами, провести по щекам)*  
Ужа-ужа-ужа – впереди большая лужа. *(приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырёк и растереть лоб движениями в стороны - вместе)*  
Жок-жок-жок – надень, ёжик, сапожок. *(кулачками массировать крылья носа)*

### **«Дождик»**

Капля раз, капля два.  
*(прыжки на носках, руки на поясе)*  
Очень медленно сперва.  
*(4 прыжка)*  
А потом, потом, потом  
Всё бегом, бегом.  
*(8 прыжков)*  
Мы зонты свои раскрыли,  
*(руки развести в стороны)*

От дождя себя укрыли.  
(руки полукругом над головой)

«Солнце и тучка»

За тучку солнышко зашло,  
Стало зябко и свежо.  
(Съёживаемся, обнимая себя за плечи).  
Солнце вышло из-за тучки,  
Мы теперь расслабим ручки.  
(Расправляем плечи, расслабляемся).

«Самолет»

Руки в стороны – в полёт  
Отправляем самолёт.  
(бегут по кругу на носочках, руки в стороны)  
Правое крыло вперёд,  
(поворот через правое плечо)  
Левое крыло вперёд,  
(поворот через левое плечо)  
Полетел наш самолёт.  
(бегут по кругу, расставив руки в стороны)

**Упражнение : «Снеговик».**

Давай, дружок, смелей, дружок,  
Кати по снегу свой снежок.  
*(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок)*  
Он превратится в толстый ком,  
(останавливаются, «рисуют» двумя руками ком)  
И станет ком снеговиком.  
(рисуют снеговика из трёх кругов разного размера)  
Его улыбка так светла!  
(показывают руками на лице улыбку)  
Два глаза, шляпа, нос, метла.  
(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу)  
Но солнце припечёт слегка –  
(медленно приседают)  
Увы! – и нет снеговика.  
(пожимают плечами, разводят руками)

**«Снежная баба»**

Сегодня из снежного мокрого кома  
Мы снежную бабу слепили у дома.  
(идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)  
Стоит наша баба у самых ворот.  
(«рисуют» руками три круга, начиная с маленького)  
Никто не проедет, никто не пройдёт.  
(грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом левой)  
Знакома она уже всей детворе,  
А Жучка всё лает: «Чужой во дворе!»  
(идут по кругу, последние слова говорит один ребёнок – Жучка)

**Упражнение: «Зимние забавы»**

Мы бежим с тобой на лыжах,  
Снег холодный лыжи лижет.  
(изображают ходьбу на лыжах)  
А потом – на коньках,  
(изображают бег на коньках)  
Но упали мы. Ах!  
(падают)  
А потом снежки лепили,  
(стоят, сжимают воображаемый снежок ладонями)  
А потом снежки катили,  
(катят воображаемый комок)  
А потом без сил упали  
(падают)  
И домой мы побежали.  
(бегут по кругу)

**Упражнение: «Зима прошла»**

Воробей с берёзы  
На дорогу – прыг!  
Больше нет мороза,  
Чик-чирик!  
(ритмично прыгают по кругу, хлопают руками по бокам)  
Вот журчит в канавке  
Быстрый ручеёк,  
(бегут по кругу, взявшись за руки)  
И не зябнут лапки –  
Скок, скок, скок!  
Высохнут овражки!  
Прыг, прыг, прыг!  
Вылезут букашки –  
Чик-чирик!  
(ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом - против)

**Речедвигательные игры по теме: звук "Ж"**

**Упражнение: "Жук"**

Жук жужжит,  
Над ежом кружит, *(произносить звук «Ж», кружась вокруг себя)*  
А ёжик лежит  
На жука глядит *(руки в стороны, наклониться назад)*  
Ты, жук, жужжи *(бег с поднятыми в сторону руками)*  
Ты, жук, кружи *(произнесение звука «Ж», кружась вокруг себя)*  
А я полежу,  
На тебя погляжу *(наклон в сторону, руки под голову)*

**Упражнение: «Ёж и лиса»**

Бежит ёжик вдоль дорожек *(бег трусцой)*  
Да скользит по льду *(ходьба скользящим шагом)*  
Говорит ему лисица:  
«Дай переведу!» *(имитация движений лисы с поворотами головы направо, налево)*  
Отвечает серый ёжик:  
«У меня две пары ножек;  
Сам я перейду!» *(ходьба скользящим шагом)*



**Упражнение: «Песенка жука»**

Я весёлый майский жук.

Знаю все сады вокруг *(бег с имитацией движений жука, руки в стороны)*

Над лужайками кружу )

А зовут меня Жу – жу. *(покружиться вокруг себя)*

Почему зовут Жу – жу? *(развести руки в стороны)*

Потому что я жужжу *(бег в разных направлениях с поднятыми в стороны руками)*

**Упражнение: «Ёжик»**

Это ёжик, но без ножек.

Ножки просто не видны *(ходьба в присядке мелкими шагами)*

Он шагает без дорожек

От берёзки до сосны

Ну, а там его нора – *(ходьба на четвереньках)*

Ёжику поспать пора *(голова опущена на грудь «свернувшись» калачиком)*

**Упражнение: «Рыжий котёнок»**

Вышла девочка на лыжах *(скользящие движения ног с движениями рук – идём на лыжах)*

А за ней котёнок рыжий.

От неё не отстаёт *(бег в разных направлениях)*

Добежал до горки – ждёт *(остановка «замерли»)*

«Прокати, Алёнка,

Рыжего котёнка» *(скользящие движения ног с движениями рук)*

**Упражнение: «Шажки»**

Раз шажок, два шажок,

Левый, правый сапожок *(ходьба приставным шагом в одну сторону)*

Я учу Алёшку

Топать понемножку *(ходьба приставным шагом в другую сторону)*

Упражнение: «Весёлый пёс»

Жил на свете пёс мохнатый,

Очень важный был *(ходьба на месте в ритме стиха, гордо подняв голову)*

Каждым утром спозаранку *(ходьба в разных направлениях с высоким подниманием колен)*

Прогуляться выходил.

Шёл он парком, шёл он важно,

В стороны глядел *(ходьба с поворотами головы направо, налево)*

Так же важно, деловито

Хвостиком вертел *(ходьба вразвалочку с движениями таза)*

**Речедвигательные игры по теме: звук "Л"**

**Упражнение: «Веник»**

Веник пол подметал *(полунаклоны вперёд, руки двигаются вниз из стороны в сторону)*

Веник очень устал, *(руки в стороны, потягиваемся)*

Он улёгся под стул *(присели)*

Он зевнул и уснул *(руки под голову, закрываем глаза)*

**Упражнение: «Белые гуси»**

Белые гуси

К ручейку идут *(ходьба в вперевалочку, руки за спину, спина прямая)*

Белые гуси гусятток ведут *(ходьба вперевалочку, руки выпрямляем за спиной)*

Белые гуси вышли на луга.

Закричали гуси:

«Га – га – га!» *(то же)*

Упражнение: «Собачки»

Вот идут на задних лапках

Две собачки в модных шляпках.

**Упражнение: «Кот – разбойник»**

Из окна увидел я:

Кот напал на воробья *(прыжок на двух ногах, руки впереди)*

Чуть он, бедного, не съел *(покачивание головой)*

Я на помощь подоспел *(бег на месте с чуть согнутыми локтями)*

Жаль, что не было кнута

Наказал бы я кота *(делаем замах правой рукой)*

Чтоб он птичек не губил,

А мышей и крыс ловил *(грозим пальчиком)*

**Упражнение: «Пугало»**

Прыгало, прыгало *(прыжки на двух ногах на месте, руки внизу)*

Пугало, пугало *(прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны)*

На одной ножке *(встать на одну ножку)*

В лес по дорожке *(прыжки на одной ножке с продвижением вперёд, руки прямые в сторону)*

Не доскакало – *(встать на две ноги)*

Ворон увидало *(стоять на двух ногах, руки в стороны, машем руками)*

Испугалось, *(руки смыкаются на груди, глаза испуганные)*, растерялось *(руки внизу разведены, глаза растерянные)*

Да так стоять и осталось *(встать на одну ногу, руки в стороны, замереть)*

**Упражнение: «Шла коза по мостику»**

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком *(шагаем по массажному коврику мелкими шажками)*

Зацепила за перила,

рямо в речку угодила *(прыжок с коврика на пол)*

Кто не верит – это он,

Выходи из круга вон! *(прыжки на двух ногах на полу)*

**Упражнение: «Уж»**

Уж бежал кривой дорожкой,

Ни одной не топал ножкой *(ползание по полу на четвереньках между ковриками)*

Он бы топнул, да не мог *(встать, топнуть по полу одной ногой)*

Потому что был без ног *(продолжить ползание на четвереньках между ковриками)*

Упражнение: «Волки»

Вышли волки на охоту, *(ходьба с имитацией движений волка)*

Бродят стаей по болоту *(то же)*

Между прочим, говорят,

Волки ягоды едят.

**Упражнение: «Сова»**

Летела сова, *(бег с движениями рук в стороны)*

весёлая голова *(бег с движениями рук в стороны крутим головой)*

Вот она летела, летела *(бег с движениями рук в сторону)*

На лужайку села *(приседание)*

Хвостиком повертела *(крутим «хвостиком»)*

По сторонам поглядела, *(крутим головой)*



Песенку спела «У –У – У»

И опять полетела *(бег с руками, вытянутыми в сторону)*

**Упражнение: «Песенка»**

От села и до села

Песенка ходила *(ходьба по кругу, взявшись за руки)*

Никого не подняла

И не разбудила *(то же)*

Заходила к белке *(прыжки на месте на двух ногах)*

Забегала к волку *(бег на месте)*

Завернула к зайке *(прыжки с поворотами вокруг себя)*

Заглянула в щёлку *(приставляем руки к глазам как бинокль)*

**Упражнение: «Метели и птицы»**

Летели метели

И птицы летели

Спасти от метели *(бег с поднятыми в сторону руками)*

Но не успели.

Метель их нагнала

Но не вернула *(бег с одновременным произношением «У-У-У», руками производим хаотичные движения)*

Они улетели

Прочь от метели *(бег с поднятыми в сторону руками)*

Упражнение: «Рая и мячик» (с мячом)

Рая мячик изловила,

Непослушного побила *(подбрасывание мяча вверх, ловля его)*

Не жалела кулаков

Для резиновых боков *(мяч об пол и ловим двумя руками)*

**Источники консультационного материала**

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2021/06/27/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya>

<https://www.maam.ru/detskij-sad/proekt-rechedvigatelny-trening-kak-metod-korekci-ster-toi-dizartri-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html?ysclid=lrzsgoq8o310753410>

<https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhnenij-po-razvitiyu-rechedvigatelnoj-koordinacii-detej-doshkolnogo-vozrasta-s-narusheniem-rechi-4423801.html?ysclid=lrzxsx7gc955651962>

**Список литературы:**

Н.А. Гуськова «Развитие речедвигательной координации детей»

О.О. Новикова «Речедвигательный тренинг»

Трясорукова Т. П. Речедвигательный тренинг – Ростов на /Дону, 2010

Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. — М., 2002.

Мухина А. Я. Речедвигательная ритмика – М. 2009.