



Институт специальной педагогики и
психологии

Методика развития
двигательной сферы
детей с нарушением речи

Развитие дыхательной системы

- упражнения для обучения координированному носовому и ротовому дыханию;
- упражнения для обучения диафрагмальному дыханию;
- упражнения для обучения активному выдоху;
- упражнения для совершенствования продолжительности и плавности выдоха

Обучение координированному носовому и ротовому дыханию

- 1. И.П.: сидя или стоя
- а) вдох носом, выдох носом;
- б) вдох носом, выдох ртом, губы «трубочкой» (ноздри прижаты к носовой перегородке);
- в) вдох ртом (ноздри прижаты к носовой перегородке), выдох носом;
- г) вдох носом, выдох через левую / правую ноздрю (правая / левая ноздря прижата к носовой перегородке);
- д) вдох через левую / правую ноздрю (правая / левая ноздря прижата к носовой перегородке), выдох ртом, губы «трубочкой» (ноздри прижаты к носовой перегородке);

Обучение координированному носовому и ротовому дыханию

- 1. И.П.: сидя или стоя
- е) вдох через левую ноздрю, выдох через левую ноздрю (правая ноздря прижата к носовой перегородке);
- ж) вдох через правую ноздрю, выдох через правую ноздрю (левая ноздря прижата к носовой перегородке);
- з) вдох через левую ноздрю (правая ноздря прижата к носовой перегородке), выдох через правую ноздрю (левая ноздря прижата к носовой перегородке);
- и) вдох через правую ноздрю (левая ноздря прижата к носовой перегородке), выдох через левую ноздрю (правая ноздря прижата к носовой перегородке).

Обучение диафрагмальному дыханию

- 1. И.П.: лежа на спине, ноги полусогнуты, стопы упираются в пол, одна кисть лежит на груди, другая – на животе.
- - вдохнуть, слегка выпятив живот, грудь неподвижна (контролируя руками);
- - выдохнуть, слегка втянув живот.
- 2. И.П.: сидя с опорой спиной о спинку стула, стопы упираются в пол, одна кисть - на груди, другая – на животе.
- - вдохнуть, слегка выпятив живот, грудь неподвижна (контролируя руками);
- - выдохнуть, подтянув живот.
- 3. И.П.: сидя на скамье или стуле без спинки, стопы упираются в пол, руки свободно опущены вниз.
- - вдохнуть, слегка выпятив живот и прогнув спину;
- - выдохнуть, подтянув живот и слегка выгнув спину.

Обучение диафрагмальному дыханию

- 4. И.П.: сидя на скамье или стуле без спинки, стопы упираются в пол, руки свободно опущены вниз.
- - развести руки в стороны, прогнуться – вдох;
- - опустить руки ниже колен, слегка наклониться – выдох.

- 5. И.П.: упор стоя на коленях. Бедра и руки расположены вертикально по отношению к полу, спина и шея – горизонтально.
- - вдохнуть, прогнув спину вниз;
- - выдохнуть, выгнув спину вверх и подтянуть живот.

Обучение активному выдоху

- 1. И.П.: сидя или стоя.
- - длинный спокойный вдох;
- - короткий резкий выдох.
- а) вдох на 2 счета, выдох на 1 счет;
- б) вдох на 3 счета, выдох на 1 счет;
- в) вдох на 4 счета, выдох на 1 счет.
- 2. И.П.: сидя или стоя.
- - спокойный вдох;
- - толчкообразный выдох.
- а) вдох плавный, выдох отрывистый, 2 раза, не делая вдоха;
- б) вдох плавный, выдох отрывистый, 3 раза;
- в) вдох плавный, выдох отрывистый, 4 раза.
- 3. И.П.: стоя, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы в кулак.
- - активный выдох, левая рука вперед;
- - вдох, принять И.П.;
- - активный выдох, правая рука вперед;
- - вдох, принять И.П.

Совершенствование продолжительности и плавности выдоха

- 1. И.П.: сидя или стоя.
 - короткий спокойный вдох через нос;
 - продолжительный сильный выдох через рот.
 - а) вдох на 1 счет, выдох на 2 счета;
 - б) вдох на 1 счет, выдох на 3 счета;
 - в) вдох на 1 счет, выдох на 4 счета.
- 2. И.П.: сидя, кисти сомкнуты, в положении «супинацио», удерживая ватный шарик.

Плавно дуть на ватный шарик, приводя его в движение, не давая ему выпасть из ладоней.
- 3. И.П.: сидя или стоя
Плавно дуть на полоски «новогоднего дождика», приводя их в движение.

Коррекция и развитие мелкой моторики

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- элементы самомассажа;
- подвижные игры и эстафеты;
- упражнения для укрепления мышц кисти;
- пальчиковые игры.



Развитие мелкой моторики рук

- а) упражнения без предметов:
- 1. И.П.: стоя ноги врозь, руки вниз (или в стороны, или согнуты в локтях).
 - - сжимание и разжимание пальцев рук в кулак;
 - - поочередное сжимание и разжимание пальцев каждой руки;
 - - одновременное сжимание пальцев одной руки и разжимание пальцев другой руки;
 - - сгибание и разгибание отдельно каждого пальца левой / правой руки;
 - - сгибание и разгибание одноименных пальцев рук одновременно;
 - - попеременное взаимное давление большим пальцем на указательный, средний, безымянный и мизинец (каждой рукой отдельно и одновременно обеими руками);
 - - сгибание и разгибание каждого пальца с отягощением (на пальце резинка, привязанная другим концом к опоре).
- 2. И.П.: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, ладони вместе.
 - - постукивания одноименными пальцами друг об друга;
 - - попеременное сгибание и разгибание пальцев (пальцы переплетены);
 - - хлопки руками;
 - - упражнение «кулак – ребро - ладонь».

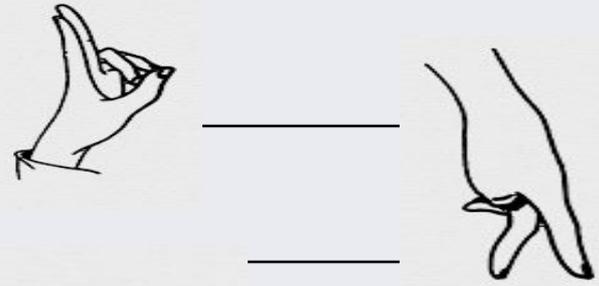
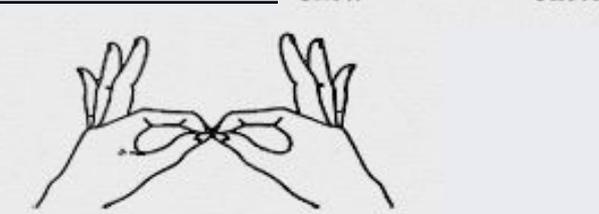
Развитие мелкой моторики рук

- б) упражнения с предметами (И.П.: стоя):
 - - катание теннисного шарика (теннисного мячика, мяча – «ежика») между ладоней;
 - - подбрасывание и ловля теннисного шарика (теннисного мячика, мяча – «ежика») одной рукой;
 - - подбрасывание теннисного шарика (теннисного мячика, мяча – «ежика») одной рукой, ловля другой рукой;
 - - подбрасывание и ловля теннисного шарика (теннисного мячика, мяча – «ежика») после хлопка;
 - - ловля теннисного шарика (теннисного мячика, мяча – «ежика») после отскока от пола;
 - - сжимание теннисного мячика;
 - - передачи теннисного шарика (теннисного мячика, мяча – «ежика») в парах (ловля одноименной / разноименной рукой рукой).
 - - прокатывание фитбола пальцами вокруг себя;

Развитие мелкой моторики рук

- в) элементы самомассажа (И.П.: стоя или сидя)
- - растирание ладонь о ладонь;
- - пальцами одной руки растирание ладони другой руки;
- - поглаживание тыльной стороны кисти;
- - растирание каждого пальца;
- - пощипывание ладони и пальцев;
- - пиление ребром одной ладони о ладонь и пальцы другой;
- - ударные движения кончиками пальцев одной руки о ладонь и пальцы другой руки.

Развитие мелкой моторики рук – пальчиковая гимнастика

Название упражнения	Рисунок действия	Описание упражнения
«Зайчик»		Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные сжаты в кулак. Двигаем прямыми пальчиками под считалочку «Раз, два, три, четыре, пять, скачет зайчик наш опять». Тоже самое другой рукой.
«Наши ножки»		Кисти обеих рук собраны в кулаки, указательный и средний пальцы прямые. Под стишок ходим «ножками» по коленочкам. «Топ, топ, топают по дорожке, топ, топ, топают наши ножки».
«Ежик»		Выполняется под стихотворение: «Ежик по лесу идет,(руки в замок) Ежик на спине несет (пальчики обеих рук поднимаем вверх) Два грибочка (опускаем большие пальцы) Два листочка(указательные пальцы) Два цветочка (средние пальцы) Два платочка (безымянные пальцы) Две конфеты для сыночка (мизинцы опускаем).»
«Бабочка»		Руки скрестить в запястьях и прижать ладони тыльными сторонами друг к другу, пальцы прямые, ладони с прямыми пальцами совершают легкие движения в запястьях – «бабочка летит».
«Очки»		Пальцы правой и левой руки сложить колечками, поднести их к глазам. Упражнение выполняется с помощью загадки: «Наше место на глазах, держимся на ушках, любят нас все старики, мы обычные ...?»

Коррекция сформированности пространственных представлений

- задания на усвоение схемы тела;
- задания на дифференцировку правых и левых частей тела;
- задания на дифференцировку понятий «выше» - «ниже»;
- задания на дифференцировку понятий «дальше» - «ближе»;
- задания на усвоение пространственных взаимоотношений;
- задания на усвоение схемы тела стоящего напротив ученика.

Коррекция сформированности пространственных представлений

• 1. Задания на усвоение схемы тела:

- Определить на себе части тела называемые педагогом;
- Назвать самостоятельно и показать на себе части тела;
- Показать на себе части тела с закрытыми глазами называемые педагогом;
- Назвать самостоятельно и показать на себе части тела с закрытыми глазами.

• 2. Задания на дифференцировку правых и левых частей тела:

- Определить на себе левые / правые части тела называемые педагогом;
- По команде педагога поднять левую / правую руку и назвать ее;
- Соотнести с левой / правой рукой другие части тела (левая нога, левое ухо / правое колено, правый глаз);
- Показать левой рукой правую ногу, правой рукой – левый локоть.
- Показать на себе левые / правые части тела с закрытыми глазами называемые педагогом;
- Показать на себе левые / правые части тела с закрытыми глазами.

• 3. Задания на дифференцировку понятий «выше - ниже» и «дальше - ближе»:

- Назвать имена товарищей выше / ниже себя по росту;
- Построить товарищей в шеренгу по ранжиру;
- Сравнить по росту двух товарищей, указывая, кто выше, а кто ниже ростом;
- При построениях (в две, три, четыре шеренги) оценить положение учащихся в шеренге относительно друг друга и педагога (например, вторая шеренга ближе к педагогу, чем третья и т.д.).

Коррекция сформированности пространственных представлений

- 4. Задания на усвоение пространственных взаимоотношений:

- Стоя в шеренге назвать товарища стоящего справа / слева;
- Определить свое место в шеренге относительно товарищей;
- Стоя в колонне назвать стоящего впереди, стоящего сзади;
- Определить свое место в колонне относительно товарищей;
- Определить расположение товарищей в шеренге относительно друг друга (Ваня стоит справа от Саши и т.п.);
- Определить расположение товарищей в колонне относительно друг друга (Ваня стоит перед Сашей и т.п.).

- 5. Задания на усвоение схемы тела стоящего напротив:

- Определить у себя, а затем у стоящего напротив левую / правую руку и др. части тела;
- Определить у стоящего напротив левую / правую руку и др. части тела;
- Стоя в колонне определить у стоящего впереди левую / правую руку (ногу, ухо).

Активизация речевой деятельности

- рапорт;
- упражнения с сопряженной речью;
- упражнения с элементами звуковой гимнастики;
 - дыхательные упражнения с фонацией;
- упражнения для развития речевой и мимической моторики с элементами артикуляционной гимнастики;
- подвижные игры с речетативами и диалогической речью.

Активизации речевой деятельности

- Упражнения с элементами звуковой гимнастики и дыхательные упражнения с фонацией

- 1. И.П.: любое (лежа, сидя, стоя).
 - - На выдохе протяжно произносить «м-м» или «хрым», постепенно втягивая живот;
 - - На выдохе протяжно произносить «а-а» или «храм», постепенно втягивая живот.
- 2. И.П.: ноги на ширине плеч.
 - 1 – руки вверх, прогнуться, вдох;
 - 2 – медленно в И.П., выдох с произношением «ш-ш» (до полного выдоха).
- 3. И.П.: стоя
 - 1- руки через стороны вверх, вдох;
 - 2 – руки медленно опустить, выдох с произношением гласных (А, О, Э, И, У, Ы).
- 4. И.П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.
 - 1 – руки вверх, прогнуться, вдох;
 - 2 – медленно в И.П., выдох с произношением «ах-х-х»

Активизации речевой деятельности

- Упражнения с элементами звуковой гимнастики и дыхательные упражнения с фонацией

- 5. И.П.: О.С.
 - 1 – левая назад на носок, руки вверх, прогнуться, вдох;
 - 2 – приставляя ногу медленно опустить руки, выдох с произношением «у-х-х»;
 - 3 – правая назад на носок, руки вверх, прогнуться, вдох;
 - 4 – приставляя ногу медленно опустить руки, выдох с произношением «у-х-х».
- 6. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы в кулак.
 - 1-4: произношение звука «ф-ф-ф» с одновременным резким разведением пальцев («брызги») с последующим возвращением в И.П.
- 7. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вперед.
 - То же, что в предыдущем упражнении, но сгибать/разгибать только одноименные пальцы обеих рук.
- 8. И.П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.
 - 1,3 – поднять локти;
 - 2,4 – И.П.
 - Выполнять с произношением звука «к-к-к».

Активизации речевой деятельности

- Упражнения с элементами звуковой гимнастики и дыхательные упражнения с фонацией

- 9. И.П.: ноги на ширине плеч, руки в верх.
- 1-4: покачивания руками в стороны с произношением звука «ш-ш-ш».
- 10. И.П.: Ноги на ширине плеч.
- 1-3 – руки вверх, потянуться с одновременным произношением звука «а-а-а»;
- 4 – И.П.
- 1-3 –руки в стороны, рывки с одновременным произношением звука «о-о-о»;
- 4 – И.П.
- 1-3 – руки вверх, прогнуться назад с одновременным произношением звука «и-и-и»;
- 4 – И.П.
- 1-3 – наклоны вперед, потянуться руками вперед с одновременным произношением звука «э-э-э»;
- 4 – И.П.
- 11. И.П.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.
- 1 – наклон влево, выдох с произношением «п-ф-ф»;
- 2 – И.П., вдох;
- 3 - наклон вправо, выдох с произношением «п-ф-ф»;
- 4 – И.П., вдох.
- 12. И.П.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.
- 1 - поворот туловища влево, выдох с произношением «з-з» до полного выдоха;
- 2 - И.П., вдох;
- 3 - поворот туловища вправо, выдох с произношением «з-з» до полного выдоха;
- 4 - И.П., вдох.

Активизации речевой деятельности

• Упражнения с элементами звуковой гимнастики и дыхательные упражнения с фонацией

- 13. И.П.: ноги на ширине плеч.
- 1,2,3 – наклоны вниз, с касанием пальцами пола, выдох с произношением «ф-ф-ф»
- 4 – И.П., вдох.

- 14. И.П.: стопы вместе, руки на пояс.
- 1 – левую согнутую в колене поднять, руки в стороны, вдох;
- 2 - И.П., выдох с произношением «с-с-с»;
- 3 – правую согнутую в колене поднять, руки в стороны, вдох;
- 4 - И.П., выдох с произношением «с-с-с».

- 15. И.П.: упор присев.
- 1- встать, руки вверх, вдох;
- 2- медленно принять И.П., выдох с произношением «п-ш-ш» до полного выдоха.

- 16. И.П.: сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.
- 1 - наклон влево, выдох с произношением «ш - ш - ш»;
- 2 - И.П., вдох
- 3 - наклон вправо, выдох с произношением «ш - ш - ш»;
- 4 – И.П., вдох

Упражнения для развития речевой и мимической моторики с элементами артикуляционной гимнастики

- 1. Упражнения для щек
 - - надувание щек;
 - - втягивание щек в ротовую полость между зубами;
 - - широкая улыбка с напряжением щечных мышц;
 - - массажирование кончиком языка щек (внутри рта);
 - - поглаживание щек пальцами рук;
- 2. Упражнения для губ:
 - - губы «хоботком»;
 - - движение губ «хоботком» влево - вправо;
 - - круговые движения губ «хоботком»;
 - - чередование « широкой улыбки» и положения «губы трубочкой»;
 - - поднять и опустить уголки рта;
 - - вибрация губ на выдохе.

Упражнения для развития речевой и мимической моторики с элементами артикуляционной гимнастики

- 3. Упражнения для языка:
- - высовывание языка («у кого длиннее?»);
- - круговое облизывание губ кончиком языка;
- - поднятие и опускание кончика языка в сочетании с движением головы: поднятие языка к твердому небу – голову вверх, опускание языка к нижним зубам при раскрытом рте – голову вниз;
- - движения кончика языка влево – вправо к уголкам губ;
- - массажирование кончиком языка твердого неба;
- - язык скользит по верхним резцам влево – вправо;
- - язык скользит по нижним резцам влево – вправо;
- - язык скользит по верхним и нижним резцам по кругу в одну и другую сторону.

Подвижные игры с речетативами и диалогической речью

<i>Подвижные игры с бегом</i>	
«Веселые ребята»	<p>По сигналу ведущего, дети стоящие за линией одного из «домов», произносят речевку. Затем говорит водящий. После слова «запятнаю» дети перебегают в другой «дом». Водящий пытается их догнать. Осаленный отходит в сторону. Игру повторяют несколько раз.</p> <p>Дети: <i>Мы – веселые ребята, любим бегать и играть. Ты попробуй нас догнать.</i></p> <p>Водящий: <i>Я, водящий, дело знаю, не зевайте: запятнаю!</i></p>
«Волк во рву»	<p>На полу чертятся на расстоянии 1 м две линии, между ними «ров» (ров можно начертить зигзагообразный). По сигналу, с последними словами козлят – «перепрыгнем через ров» - козлята перебегают в другой «Дом». Волк старается осалить прыгающих. Осаленные отходят в сторону. Выигрывает тот, кто не будет ни разу пойман.</p> <p>Волк: <i>Я – голодный серый волк, Я в козлятах знаю толк.</i></p> <p>Козлята: <i>Не боимся мы волков: Перепрыгнем через ров.</i></p>

Подвижные игры с метанием

«Метко в цель»	<p>На центральной линии зала ставятся 10 кегель по пять разного цвета. Две команды стоят на огневом рубеже. Одна получает малые мячи. По сигналу учителя команда залпом бьет по кеглям. Сбитые кегли бросившей команды (их цвет) отодвигаются на шаг вперед, кегли противника на шаг ближе. Затем бросает другая команда.</p> <p><i>Мы без промаха стреляем, Кегли мы друзей сбиваем! А они по нашим бьют И от нас не отстают!</i></p>
«Снайперы»	<p>На центральной линии зала ставятся 10 кегель одного цвета внутри центрального круга. Две команды стоят напротив друг друга на расстоянии 5 м от центральной линии. У каждого игрока по малому мячу. По сигналу команды проводят «огонь» по мишеням. Чья команда выбьет больше кегель на сторону противника, та побеждает.</p> <p><i>Две команды боевые – Это снайперы лихие. Кто в мишень точнее бьет, Тот к победе путь найдет.</i></p>
«Охотники и утки»	<p>Играющие делятся на две команды. В центре зала утки, по периметру площадки располагаются охотники. Охотники по сигналу начинают выбивать мячом уток. Игра заканчивается, когда все утки будут выбиты. Затем команды меняются местами.</p> <p>Охотники: <i>Бьем без промаха по уткам Уткам, скажем прямо, жутко!</i></p> <p>Утки: <i>Ничего – мы скоро с вами Поменяемся местами!</i></p>
«Мяч среднему»	<p>Класс делится на две команды, которые располагаются полукругом, в центре капитаны с мячом. По сигналу капитан играет с каждым по очереди (передача, прием). Последний игрок встает на место капитана, а капитан, встает перед первым игроком. Выигрывает команда, капитан которой раньше окажется на своем месте.</p> <p>Дети: <i>Капитан играет с нами Мы меняемся местами</i></p> <p>Все вместе: <i>Как на место он вернется, Нам удача улыбнется!</i></p>

**Подвижные игры для укрепления мышечного
«корсета» позвоночника**

«Совушка»

Выбирается водящий – совушка. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м – это гнездо совушки. Совушка стоит в круге, принимая положение руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу дети идут по кругу приставными шагами и говорят:

*Ах ты, совушка-сова,
Ты большая голова,
Ты на дереве сидишь,
Ночь летаешь, днем ты спишь.*

Подается команда:
*День наступает,
Все оживает!*

Дети изображая мышек, на носках бегают приближаясь к совушке. Затем ведущих говорит:

*Ночь наступает,
Все засыпает!*

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная.

Далее подается команда «день» и игра продолжается.

Коррекция расслабления

- упражнения на расслабление мышц в исходных положениях стоя, сидя, лежа;
- упражнения на расслабление с использованием фитболов;
- релаксационные упражнения под музыку;
- пальминг

Коррекция расслабления

- 1. И.П.: сидя.
 - Руки в стороны – вдох;
 - Опустить расслаблено – выдох.
- 2. И.П.: сидя.
 - Руки в стороны – вдох;
 - Последовательно сгибать руки: «уронить» кисти, предплечья, плечи – выдох.
- 3. И.П.: стойка ноги врозь.
 - 1 – руки на пояс;
 - 2 – руки к плечам;
 - 3 – встать на носки, руки вверх;
 - 4 – расслаблено руки через стороны вниз.
- 4. И.П.: ноги на ширине плеч.
 - 1-4: постепенно напрячь мышцы левой / правой кисти;
 - 1-4: полностью расслабить мышцы левой / правой кисти.
- 5. И.П.: ноги на ширине плеч.
 - 1-4: постепенно напрячь мышцы левого / правого предплечья и плеча;
 - 1-4: полностью расслабить мышцы левого / правого предплечья и плеча.
- 6. И.П.: ноги на ширине плеч.
 - 1-4: постепенно напрячь мышцы кистей рук;
 - 1-4: полностью расслабить мышцы кистей рук.
- 7. И.П.: ноги на ширине плеч.
 - 1-4: постепенно напрячь мышцы кистей рук и предплечий;
 - 1-4: полностью расслабить мышцы кистей рук и предплечий.

Коррекция расслабления

- 8. И.П.: лежа на спине.
- 1-4: постепенно напрячь мышцы груди;
- 1-4: полностью расслабить мышцы груди.
- 9. И.П.: лежа на спине.
- 1-4: постепенно напрячь мышцы брюшного пресса;
- 1-4: полностью расслабить мышцы брюшного пресса.
- 10. И.П.: лежа на животе, руки вверх.
- 1-4: поднять прямые руки и ноги, напрягая мышцы спины;
- 1-4: вернуться в И.П., полностью расслабиться.
- 11. И.П.: лежа на спине.
- 1-4: постепенно напрячь мышцы левой / правой голени и стопы;
- 1-4: полностью расслабить мышцы левой / правой голени и стопы.
- 12. И.П.: лежа на спине.
- 1-4: постепенно напрячь мышцы левого / правого бедра;
- 1-4: полностью расслабить мышцы левого / правого бедра.
- 13. И.П.: лежа на спине.
- 1-4: постепенно напрячь мышцы рук, ног и туловища;
- 1-4: полностью расслабиться.
- 14. И.П.: лежа на спине на фитболе, стопы на полу.
- 1-4: покачаться на фитболе, мышцы шеи, плечевого пояса и рук расслаблены.
- 15. И.П.: лежа на спине.
- - релаксация под музыку;
- - упражнение «пальминг».