

Информационный материал для родителей

Физические упражнения

в коррекционной работе

по исправлению заикания у детей

Цель различных общеоздоровительных мероприятий, в том числе и физических упражнений, - подготовка организма к эффективному функционированию, необходимому в работе над устранением речевого нарушения – заикания.

Физические упражнения, развивая в целом мышечную систему, усиливают работу важнейших жизненных органов – легких и сердца, повышают обмен веществ. Эти упражнения у заикающихся детей способствуют укреплению силы и морального духа, развивают координированные и точные движения, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисциплинированности и собранности.

Всё это является необходимой предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов заикающегося ребенка и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков. Часто заикание у детей сопровождается различными нарушениями моторики, поэтому физические упражнения для заикающихся детей приобретают и лечебное значение.

Комплекс упражнений, разработанный специально для заикающихся детей, поможет в укреплении здоровья и развитии основных двигательных навыков

Упражнения для мышц шеи.

1. Встать на колени с опорой рук о пол: опускание головы вперед и подъем в исходное положение или повороты в стороны.
2. Из положения стоя поднять руки вверх, посмотреть на них, подняться на носки, опустить руки.
3. Наклон головы назад (посмотреть на потолок).
4. Опускание головы вперед из положения сидя на полу, вытянув ноги, с упором рук сзади.
5. Из положения сидя на полу, скрестив ноги, повороты головы в стороны с одновременным вытягиванием руки и направлением взгляда на ладонь.
6. Из положения сидя на полу, скрестив ноги, расслабленное падение головы вперед, назад.
7. Из положения стоя поворот головы влево и вправо.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Из положения руки в стороны взмахи вперед с хлопками в ладоши.
2. Подъем и опускание плеч из положения основная стойка.
3. Круговое движение рук – одной или двумя. Показать, как вертится мельничное колесо или крылья (сначала медленно, а потом быстро).

4. Имитация брызгания кистями рук из положения согнутых в локтях рук перед собой.
5. Руки падают как пустые рукава из положения руки в стороны.
6. Плавное поднятие рук вперед-назад, вверх-вниз.
7. Взмахи рук из положения одна рука вверх, другая – вниз.
8. Движение плеч вперед-назад, вверх-вниз.
9. Сгибание и разгибание кистей в положение руки вперед и руки в стороны.
10. Последовательное сгибание и разгибание пальцев, начиная с большого пальца.
11. Взмахи рук через стороны назад с хлопками в ладоши за спиной как можно выше.
12. Свободное размахивание рук поворотами корпуса (вправо и влево).
13. Махи разносторонние – вперед, назад, в стороны (одновременно двумя руками).
14. Свободные взмахи рук с полуприседанием (за счет сгибания и разгибания ног).
15. Повороты туловища вправо с вытягиванием правой руки, сжатой в кулак, то же влево.
16. Отведение плеч назад из положения рук пальцы в пальцы на пояснице. Оттягивание сплетенных рук книзу, отводя плечи назад и прижимая лопатки одну к другой, и возвращение в исходное положение.

Упражнения для туловища.

1. Из положения ноги врозь руки поставить на пояс. Наклониться, не сгибая колен, постараться коснуться двумя руками носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки на пояс.
2. Из положения, сидя на полу (лежа) опереться руками сзади, ноги вытянуть. Поднимать и опускать прямые ноги (ноги держать вместе). При опускании ног не ударять пятками об пол.
3. Исходное положение прежнее. Поднять прямую правую ногу, сделать хлопок руками под ногой. Опустить ногу на пол.
4. Сесть на пол, ноги скрестить, руки опустить. Наклониться к правому (левому) колену, коснуться его лбом, выпрямиться.
5. Из положения, стоя на четвереньках переставлять руки на полу вправо (влево), не сдвигая ног с места.
6. Из положения стоя на коленях руки на пояс сесть на пятки, подняться.
7. Поднять с пола предмет, по возможности не сгибая колен (флажки, палки, мячи).
8. Из положения, сидя, вытянув ноги, сгибание туловища вперед с захватом руками ног, не сгибая по мере возможности колен.
9. Сидя по-турецки парами (лицом друг к другу) – подражание пыльщикам (повороты корпуса).
10. Передача предмета с поворотом туловища из положения ноги врозь, стоя в колонне по одному.
11. Из положения, лежа на спине движения, имитирующие езду на велосипеде.

12. Сидя верхом на скамейке или на полу, достать рукой до черты (до мяча, находящегося сбоку).
13. Стоя, смотреть назад через правое (левое) плечо на подошву левой (правой) ноги – показать подошву.
14. Сидя на полу ноги врозь, руки к плечам, поочередное отведение рук в стороны с поворотом корпуса.
15. Из положения, стоя, ноги врозь, руки перед грудью повороты туловища с одновременным вытягиванием то одной, то другой руки в стороны, с поворотом головы.
16. Стоя у стены, наклоны корпуса вправо и влево.
17. Стоя ноги врозь, расслабленно уронить туловище вперед.

Упражнения для осанки.

1. Из положения, стоя на коленях, упираясь руками в пол, поочередное поднятие прямых ног вверх.
2. Свободное ползание по ковру между предметами.
3. Сидя на коленях, пригнуться как можно ниже.
4. Качалка. Прижать руками колени к груди, лечь, затем сесть в исходное положение.
5. Стоя на коленях, руками опираясь о пол перед собой, выгибать позвоночник в области поясницы и прогибать его (кошка выгибает спину).
6. Стоя на коленях, садиться на пятки, кладя голову на колени, с последующим выпрямлением при возвращении в исходное положение.

Упражнения для ног.

1. Смыкание и размыкание носков.
2. Поднимание ног, согнутых в коленях.
3. Подскок на месте на двух ногах. Полуприседание.
4. Выставление ноги на носок вперед, назад и в сторону.
5. Приседание на всей ступне, вытянув руки вперед (ступни сомкнуты). Приседание парами.
6. Приседание с хлопками, руки над головой.
7. Стоя на носках, быстро опускаться на пятки и подниматься на носки.
8. Вынесение ноги вперед и в сторону, ставя её то на носок, то на пятку (не сгибая колен).
9. Из положения, стоя, вытянув одну руку вперед, на уровне груди, попеременно взмахи левой и правой ноги вперед до касания ладони руки.
10. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу вперед и в сторону.
11. Подпрыгивание вверх с отталкиванием обеих ног.
12. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.
13. Прыжки на месте одна нога вперед, другая назад.

Упражнения на равновесие.

1. Высокий ход через «лужу», «камень».
2. Прыжки на одной ноге.
3. Ходьба и стояние на носках.
4. Стоять попеременно на одной ноге, как цапля.

5. Ходьба по прямой линии.
6. Ходьба с грузом на голове.

Упражнения на координацию слова с движением.

1. Разнообразные движения рук с флажками, стоя на месте (взмахи флажками над головой, в стороны, назад, вперед и т. п.).
2. Катание одного мяча (большого), сидя в двух шеренгах лицом друг к другу.
3. Катание обручей друг другу.
4. Ходьба с высоким подниманием колена.
5. Дети идут парами, держась за ручки скакалки, середина которой перевязана красной лентой. По сигналу дети быстро наматывают скакалку на ручку с двух сторон, кто быстрее.
6. Дети стоят в двух шеренгах друг против друга и перебрасывают мяч по воздуху (мяч бросают и ловят двумя руками).
7. Бросание малого мяча в обруч, который закреплен на высоте метра от пола.
8. Бросание мяча кверху, о пол, по воздуху к партнеру.
9. Бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.
10. Подбросить мяч вверх, поймать внизу, присесть на корточки.
11. Дети стоят на одной линии. В руках у каждого мяч. На концах линии стоят (отступив вперед на 3-4 шага) два ребенка, у одного обруч. По сигналу один катит к другому обруч. Дети с мячами должны успеть бросить свой мяч в катящийся обруч.
12. Подбросить мяч вверх, быстро сделать полный разворот кругом, чтобы успеть поймать мяч.
13. Подбрасывание мяча под ногу (правую, левую).
14. Подбрасывание мяча на бегу.

Литература:

1. Одинцова Т.С. Заикание у детей. - Ростов на Дону, 2000
2. Селивёрстов В.И. Современный комплексный метод преодоления заикания М.: Просвещение, 1979
3. Логопедия: Заикание: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ./ сост.Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. - М, 2003.