

## Комплексы упражнений для детей с ОДА, имеющих задержку речевого развития.

### Упражнения первого комплекса

«Ладони на столе» (на счет раз-два пальцы врозь-вместе).

«Ладонка – кулачок – ребро» (на счет раз-два-три).

«Пальчики здороваются» (на счет раз-два-три-четыре-пять соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.).

«Человечек» (указательный и средний пальцы правой, потом левой руки бегают по столу).

«Дети бегут наперегонки» (движения как в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

### **Потешка «Мальчик Пальчик»**

*Мальчик, где ты был?*

*С этим братцем в лес*

*ходил.*

*С этим братцем щи варил.*

*С этим братцем кашу ел.*

*С этим братцем песни пел.*



Взрослый показывает большой палец правой руки и говорит, как бы обращаясь к нему: прикасается кончиком

большого пальца к кончикам всех остальных пальцев начиная с указательного.

### Упражнения второго комплекса

«Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

«Козлята» (то же упражнение, но выполняют пальцы обеих рук одновременно).

«Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук и соединить их)

«Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

«Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

### **Потешка «Белка»**

*Сидит белка на тележке,*

*Продает она орешки:*

*Лисичке-сестричке,*

*Воробью, синичке,*

*Мишке толстопятому,*

*Заиньке усатую*



Взрослый и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

### Упражнения третьего комплекса

«Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

«Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).

«Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты).

«Цветок» (то же, но пальцы разъединить).

«Корни растения» (прижать руки тыльной стороны друг к другу, отпустить пальцы вниз).

### **Игра-потешка «Этот пальчик»**

*Этот пальчик – дедушка,*

*Этот пальчик – бабушка,*

*Этот пальчик – папочка,*

*Этот пальчик – мамочка,*

*Этот пальчик – я,*

*Это вся моя семья.*

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

На результативность использования пальчиковой гимнастики сильно влияет эмоциональная и образная окраска упражнений.

Различные упражнения можно объединять в один сюжет, при описании которого получается живой рассказ на какую-то тему.

**Успехов Вам в воспитании  
и развитии вашего ребенка!**

ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный  
центр для детей и подростков  
с ограниченными возможностями»

Отделение абилитации детей раннего возраста

## **РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей по развитию речи и мелкой моторики детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**



Учитель-дефектолог  
Маркина К.А.

г. Муром

Изучая анатомические отношения тела ребенка, ученые, невропатологи и дефектологи провели большое количество исследований в детских дошкольных учреждениях и пришли к заключению о том, что речевая способность ребенка зависит не только от тренировки артикуляционного аппарата, но и от движений пальцев рук.

В книге А.Р.Маллера «Ребенок с ограниченными возможностями» говорится о том, что речь детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) формируется с большим запозданием, поэтому детям сложнее адаптироваться. Они плохо включаются в общие игры и занятия, так как не могут уловить их сути и не понимают предъявляемых требований. Отсюда очевидна необходимость того, чтобы ребенок своевременно овладел речью.

### **Упражнения и игры по развитию мелкой моторики рук**

#### **Игры-потешки**

Очень хорошую тренировку движений для пальцев дают народные игры-потешки.



*Сорока-белобока  
Кашку варила,  
Детишек кормила.  
Этому дала, Этому дала,  
Этому дала, Этому дала,  
Этому дала.*

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки. Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

Другой вариант этой потешки:

*Этому не дала:  
Ты воды не носил,  
Дров не рубил,  
Кашки не варил –  
Тебе ничего нет!*

При этом большой палец не загибается. Можно использовать следующие стишки:

*Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.*

В стихах можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой руке, то на левой руке.

#### **Упражнения для большого пальца**

Обе руки сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх. Делаем круговые движения большим пальцем, крутим скакалку сначала в одну сторону, потом в другую.

Выполняя упражнение родители поют песенку «Скакалка»:

*Я скачу, я верчу новую скакалку.  
Захожу – обскачу Галю и Наталку.  
Ну-ка раз, ну-ка два посреди дорожки,  
Да бегом с ветерком, да на правой ножке.  
Я скачу, я верчу новую скакалку.  
Я скачу, я учу Галю и Наталку.  
Ну-ка раз, у-ка два учатся сестрички.  
За спиной день-деньской прыгают косички!*



Это трудное упражнение: круговые вращения большим пальцем надо делать ритмично, с большой амплитудой движения в одну сторону, потом в другую.

### **Упражнения для детей с детским церебральным параличом**

Эти упражнения рекомендуется проводить регулярно, 1-3 раза в день, в зависимости от состояния моторики ребенка. Если ребенок сам не способен делать эти упражнения самостоятельно, то родителям рекомендуется брать руку ребенка и делать упражнения его рукой. Следует помнить, что эти упражнения оказывают косвенное влияние на развитие речи:

1. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца (пальчики здороваются). То же самое левой рукой, обеими руками.

2. Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой – по очереди здороваются: большой палец – с большим, указательный с указательным и т.д. Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им (оса). То же самое пальцем левой руки.

3. Указательный и средний пальцы правой руки бегают по столу (человечек)

4. Поднять руки ладонями к себе, широко расставив пальцы (деревья). Поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца. То же левой рукой. Затем так же сгибать пальцы, начиная с мизинца.

5. Сжать пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямить их. То же левой рукой.

6. Согнуть обе руки в кулаки, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить друг к другу (гнездо, миска)

7. Соединить под углом кончики пальцев обеих рук (крыша дом)