

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

Отделение абилитации детей раннего возраста

«Пальчиковая и дыхательная гимнастика»

Учитель-дефектолог

Маркина К.А.

Правильная речь – это один из основных показателей готовности ребёнка к успешному обучению в школе.

Начинать заботиться о правильности речи ребёнка надо как можно раньше. Дети, которые регулярно занимаются пальчиковой и артикуляционной гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, силу и ловкость рук.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей, укрепляют иммунитет ребёнка. А правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Дыхательная гимнастика

Дыхание влияет на звукопроизношение,
артикуляцию и развитие голоса.

Занятия дыхательной гимнастикой способствуют
общему оздоровлению организма ребенка.

Правильное речевое дыхание: вдох через нос, при этом
нельзя поднимать плечи и плавный выдох через рот.

*Чтобы избежать головокружений,
продолжительность дыхательных упражнений
должна ограничиваться 3-5 подходами.*



Упражнения для дыхательной гимнастики

1. Сдувать снежинки, пушинки, перышки, листочки со стола, с руки.
2. Дуть на легкие шарики, катая их по столу.
3. Приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, лодочки и другие фигурки.
4. Можно использовать для занятий всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, бумажные листочки, бабочки, птички и т.д., подвешенные на натянутой горизонтально нитке.
5. Надувать воздушные шары.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Поддувать вверх пушинку, ватку, мыльный пузырь.
8. Дуть в свисток, дудочку, трубочку и т. д.



Пальчиковая гимнастика

Развивая пальчики ребёнка, вы помогаете ему быстрее и успешнее овладеть речью.

Рекомендуем использовать разнообразные конструкторы, мозаики, пазлы, разрезные картинки, шнуровки, занятия аппликацией, лепкой, штриховки, раскраски, игры с бусинами, пуговицами, крышечками, прищепками, крупами (конечно же, под присмотром взрослого), а также специальные упражнения для пальцев. Сначала все упражнения выполняйте не спеша, совместно, взяв руку ребёнка в свою.



Упражнения для пальчиковой гимнастики

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе).
2. Ладонка-кулачок-ребро.
3. Пальчики здороваются (на счет 1-2-3-4-5 соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т. д.).
4. Человечек (указательный и средний палец правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (см. 4, выполняют обе руки одновременно).



Упражнения для пальчиковой гимнастики

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

7. Козлята (то же, что и 6, но двумя руками).

8. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

9. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, остальные соединить).

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

11. Лиса и заяц (лиса «крадется» - все пальцы медленно шагают по столу вперед, заяц «убегает» - быстро пальцы движутся назад)

12. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).



Упражнения для пальчиковой гимнастики

13. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной и помахать пальцами, плотно сжатыми вместе).
14. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными)
15. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе)
16. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать)
17. Пчела (указательным пальцем правой, а затем левой руки вращать по кругу)
18. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

