

Нетрадиционные упражнения для развития слухового внимания и фонематического восприятия у детей.

Предлагаю Вашему вниманию ряд нетрадиционных упражнений для развития слухового внимания и фонематического восприятия, речевого дыхания, тонкой и артикуляционной моторики, общей координации движений. Упражнения просты и не требуют специальных навыков, а также носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей. Они могут выполняться как логопедом, так и родителями.

Упражнения с ложкой.

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык - "Лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против.
8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для губ без предмета.

Упражнение "Упрямая улыбка". Ребенок растягивает губы в улыбке и удерживает их в таком положении, а взрослый "мешает" ему улыбаться, сжимая губы рукой в "Трубочку", преодолевая сопротивление мышц ребенка. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнение "Упрямая трубочка". Ребенок вытягивает губы трубочкой и удерживает их в таком положении несколько секунд, затем взрослый рукой пытается, преодолев сопротивление мышц, растянуть губы

ребенка в улыбку. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнения для языка с водой "Не расплескай воду"

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.

2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.

3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом (бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25 - 30 см, ширина - 4 - 5 см)

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.

2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т. д. Выполняется 10 раз.

4. В отличие от упражнения 1 бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10 - 15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.

5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.

6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10 - 15 секунд. Повторяется до 10 раз.

7. В отличие от упражнения: бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика"). Далее упражнение выполняется так же, как упражнения 1, 6, 7.

Упражнения с шариком (диаметр шарика 2 - 3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел)

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо - влево.

2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).

3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.

4. Язык - "Чашечка", цель - поймать шарик в "Чашечку".

5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплюывая" его.

6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.

7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку. Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

КОМПЛЕКСНЫЕ РАЗМИНКИ

Комплексные разминки и дыхательно-голосовая гимнастика могут выполняться логопедом, а также дома родителями. Упражнения выполняются с постепенным наращиванием темпа и усложнением. Необходимо отметить, что регулярное выполнение дыхательных упражнений является также профилактикой острых респираторных заболеваний.

Примерный комплекс упражнений

1. Дыхательное упражнение "Ракета". Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2- 3 раза.

2. "Болтушка" - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5-7 секунд.

3. Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окна". "Улыбка" - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки. "Трубочка" - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3-5 раз. "Рупор" - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это

время перед грудью сложены корабликом. "Окно" - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.

4. "Щелканье" ("Цоканье") языком - прямые руки подняты вверх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.

5. Упражнение "Крокодил". Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт - в младшем возрасте руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой, в старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5 раз.

6. "Качели" - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В младшем школьном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).

7. "Часики" - руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - "Дощечка"). Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.

8. Упражнение "Змея". Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - "жалю" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется 3 - 5 раз.

9. "Ножницы" - выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.

10. "Накажем непослушный язык" - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

РАЗВИТИЕ ТОНКОЙ МОТОРИКИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ С целью нормализации тонуса необходимо каждое занятие начинать с

дыхательных и расслабляющих упражнений. Предлагаемые тренировочные упражнения просты и доступны, не требуют ни специальной подготовки, ни сложного оборудования и могут использоваться для индивидуальной работы с детьми не только педагогами и психологами, но и родителями, обеспокоенными проблемами и трудностями своего ребенка, заинтересованными в оказании помощи ребенку в преодолении этих трудностей, способными кропотливо и последовательно работать с ним дома.

Следует помнить, что предлагаемые упражнения не исключают и не заменяют классических общепринятых упражнений для кистей и пальцев рук. Наоборот, они закрепляют, дополняют приобретенные в процессе коррекционной работы навыки в условиях, приближенных (или имитирующих) повседневную бытовую и игровую деятельность ребенка).

1. Упражнение с волчком. Деревянный или пластмассовый волчок раскручивается поочередно большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Упражнение выполняется сначала пальцами ведущей, затем другой руки.

2. Упражнение с поролоновым мячиком 1 (диаметр 3-4 см). Выполняется сначала кистью одной, затем другой руки. Ладонь при этом плотно прижата к столу. Приподнимаются поочередно пальцы от мизинца к большому и надавливают на поролоновый мячик, плотно прижимая его к столу и удерживая прижатым к поверхности стола 5 - 10 секунд.

3. Упражнение с поролоновым мячиком 2. Мячик поочередно сжимается пальцами правой и левой рук (сначала большими пальцами, затем указательными, средними, безымянными и мизинцами). В каждой позиции мяч удерживается не менее 4 секунд.

4. Упражнение с двумя поролоновыми мячиками. Выполняется аналогично упражнению 2, но пальцами двух рук одновременно. Очередность от мизинцев к большим пальцам сохраняется.

5. Упражнение с двумя поролоновыми мячиками. Выполняется так же, как и предыдущее, но без соблюдения очередности пальцев, вразброс, по изменяющейся инструкции взрослого, подаваемой в быстром темпе.

6. Упражнение со шнурком. Ребенок (дети) выкладывает шнурок по заранее нарисованным взрослым разнообразным линиям на листе бумаги формата А4 (прямым - вертикальным, горизонтальным, наклонным; кривым, ломаным - разомкнутым и замкнутым).

7. Упражнения с цветными шнурками (или толстыми нитями) и карандашами. Детям предлагается несколько цветных шнурков длиной около 50 см и цветные карандаши соответствующих шнуркам цветов. Дети самостоятельно произвольно рисуют различные линии или геометрические

фигуры, подбирают соответствующие по цвету шнурки (нити) и выкладывают их по нарисованным линиям.

8. Упражнение "Непослушные узелки". На толстой хлопчатобумажной нити надо завязать пальцами одной руки как можно больше узелков (другая рука не помогает!), затем упражнение выполняется так же другой рукой. По окончании работы пересчитать узелки, зажимая каждый двумя пальцами поочередно (большим - указательным, большим - средним, большим - безымянным, большим - мизинцем).

9. Упражнение "Умелый портной". Используется толстая игла для вышивания с тупым концом и широким ушком (в иглу вдетая толстая нить с завязанными одним узелком обоими концами) и квадратный лоскуток неплотной мягкой ткани размером 10 X 10 см. Один край лоскутка необходимо обшить, держа иглу указательным и большим пальцем, второй - средним и большим, третий - безымянным и большим, четвертый - мизинцем и большим. Задание выполняется сначала ведущей, затем другой рукой.

10. Упражнение "Игла - художник 1". Для этого упражнения понадобится лист бумаги формата А4, лоскут толстой одноцветной мягкой ткани такого же размера, толстая игла для вышивания с вдетой в ушко толстой ниткой с завязанными одним узлом обоими концами. На листе бумаги взрослый предварительно рисует контуры простых, хорошо знакомых детям предметов (геометрические фигуры, солнышко, мячик, домик, елочка и т.д.). Под лист бумаги с контурными рисунками подкладывается лоскут ткани. Ребенок прокалывает бумагу по контурам предметов, держа иглу сначала большим и указательным пальцем, далее работа выполняется со сменой пальца: большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Расстояние между проколами на бумаге приблизительно 2 -3 мм (по показу взрослого).

11. Упражнение "Игла - художник 2". Выполняется аналогично упражнению 10, но без предварительного прорисовывания контуров предметов на листе бумаги. Ребенок прокалывает чистый лист бумаги по словесной инструкции ("Нарисуй иголкой квадрат, треугольник, домик, мячик, солнышко и т.д."). После окончания работы ребенок самостоятельно или с помощью взрослого анализирует получившийся результат (после рассматривания на свет).

12. Графический слуховой диктант с иглой 1. Для выполнения диктанта понадобится чистый лист бумаги в крупную клетку, под который подложен лоскут толстой мягкой ткани, а вместо карандаша используется игла для вышивания (см. упр.9, 10, 11). Проколы выполняются в углах клеток под диктовку, начиная от обозначенной взрослым точки на листе. Так же, как и в

упр-х 10,, 11, при работе с иглой сочетание пальцев меняется, но последовательность определяется инструкцией взрослого. В конце диктанта ребенок рассматривает лист бумаги и пытается отгадать получившиеся предметы, затем обводит по проколам на листе контуры и уточняет правильность отгадок.

13. Графический слуховой диктант 2 выполняется аналогично упражнению 12, но контуры предметов по проколам не прорисовываются.

14. Упражнение "Строители". В качестве строительного материала для различных построек используются шашки, которые можно заменить крышками от бутылок с "Пепси-Колой", "Кока-Колой", "Мириндой" и т.д. Вначале строительство ведется по образцу, позднее по замыслу ребенка. При складывании постройки ребенок берет каждую шашку указанными взрослым пальцами (большим - указательным, большим - средним, большим - безымянным, большим - мизинцем). Инструкция может быть как простой, так и сложной (2-, 3-ступенчатой). Возможны, даже желательны, соревнования между детьми на самую высокую, самую интересную, самую фантастическую постройку и т.д.

15. Слуховой диктант "Шагаем ножницами". Для диктанта используется бумага в крупную клетку и ножницы с тупыми концами. Выполняется диктант при строгом контроле взрослого и четком соблюдении правил безопасности при работе с ножницами. Для этого предварительно в течение нескольких дней, а при необходимости недель, следует упражнять ребенка в правильном и безопасном пользовании ножницами до получения устойчивых навыков. При выполнении диктанта обязательно соблюдение 3 условий: " Четкое следование инструкции взрослого; " Чередование вертикальных и горизонтальных "шагов"; " Размеры "шагов" соответствуют четному количеству клеток (например: 4, 2, 8 и т.д.), После окончания работы рассматривается вырезанная фигура.

16. Упражнение "Колечко" с деревянной палочкой (длина 4- 5 см, диаметр 1,5 - 2 см) или стандартной пробкой от бутылки (из натурального пробкового дерева). Все пальцы выпрямлены, ладони прижаты к столу. Каждый палец по очереди обхватывает палочку (пробку) колечком. Все остальные пальцы остаются выпрямленными и плотно прижатыми друг к другу. Упражнение выполняется пальцами сначала ведущей, затем другой руки.

17. Упражнение "Ножницы" с деревянной палочкой или пробкой (см. упр.16). Пробка или палочка зажимается между двумя пальцами ведущей руки сначала у их основания, затем режущими движениями ("Ножницы") палочка (пробка) постепенно перемещается к первым (верхним) фалангам и

крепко удерживается. Все остальные пальцы выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. Затем работа продолжается со следующей парой, средним и безымянным пальцем, далее безымянным и мизинцем, и аналогично пальцами другой руки.

18. Упражнение "Веселые прищепки 1". На перекладине или на горизонтально натянутой веревке на расстоянии 10 - 15 см друг от друга привязываются шнурки синего, желтого, зеленого и красного цвета (длина шнурков 60 - 70 см). Ребенок должен выбрать прищепку и поймать ею свободный конец шнурка соответствующего цвета (т.е. прицепить прищепку не выше, чем в 10 см от конца шнурка).

19. Упражнение "Веселые прищепки 2". Выполняется аналогично упр.18 с некоторым усложнением: после того, как ребенок ознакомился с расположением шнурков, ему предлагают выбрать какую-либо прищепку и поймать шнурок соответствующего цвета с завязанными глазами.

20. Упражнение "Веселые прищепки 3". После усвоения упражнения 19 задание еще более усложняется: ребенку предлагается ловить прищепками подвижные шнурки (взрослый в это время двигает перекладину или дергает горизонтальную веревку, на которой закреплены цветные шнурки).

21. Упражнение "Послушные пальчики". Обе ладони ребенка плотно прижаты к поверхности стола. Вариант А) Поочередно по одному (от мизинца или от большого) пальцы сгибаются, при этом остальные остаются выпрямленными и плотно прижатыми к поверхности стола. Вариант Б) В усложненном варианте ребенок выполняет это упражнение строго в соответствии с показом сидящего напротив взрослого, не допуская зеркального отражения. Упражнение выполняется с постепенным наращиванием темпа. Внимание! Упражнения с иглой (9 - 13) и ножницами (15) при гиперкинезах выполняются пассивно (с помощью взрослого).

В период обучения эмоциональная поддержка со стороны взрослого, положительная оценка достижений необходима детям. Поэтому старайтесь отмечать любые, даже самые скромные, достижения и успехи. В случае неудачи не акцентируйте на ней внимание. Скажите, например: «Потом еще раз попробуем», «В следующий раз обязательно получится», «Ты старался, — молодец!».

Учитель – логопед Середюк Н.В.