



**Издательство и Образовательный Центр  
"Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.o-ped.ru](http://www.o-ped.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

**Рекомендации для педагогов по развитию  
переменных двигательных функций для детей  
дошкольного возраста с ЗПР**

**Автор:  
Петрова Галина Сергеевна  
МБДОУ "Детский сад № 103",  
г. Рязань**

Развитие речи детей с ЗПР тесно взаимосвязано с развитием двигательных моторных функций:

Для выработки полноценных движений губ, языка, челюсти полезна артикуляционная гимнастика. Упражнения должны быть понятны ребёнку, доступны, желательно заранее разучены.

Проводить артикуляционную гимнастику с ребёнком необходимо ежедневно по несколько минут.

Выполняется артикуляционная гимнастика сидя или стоя перед зеркалом.

Темп выполнения и количество минут постепенно увеличивается.

Можно выполнять упражнения под счёт, с хлопками, под музыку.

### **Примерный комплекс упражнений артикуляционной гимнастики:**

#### **I. Упражнения для нижней челюсти:**

1. Широко раскрыть рот и подержать раскрытым несколько секунд.
2. Жевательные движения с сомкнутыми губами.
3. Лёгкое постукивание зубами – губы разомкнуты.
4. «Заборчик» - верхняя челюсть стоит на нижней, губы в улыбке.

#### **II. Упражнения для губ:**

1. «Улыбка» - растягивание сомкнутых губ (зубы сжаты).
2. «Трубочка» («Хоботок») – вытягивание губ вперёд.
3. Чередование «Улыбки» и «Трубочки».
4. Три предыдущих упражнения выполняются с сомкнутыми губами.

#### **III. Упражнения для языка:**

1. «Болтушка» – движения языком вперёд-назад.
2. «Часики» – вправо-влево.
3. «Качели» – верх-вниз.
4. Круговое движение языком.
5. «Лошадка» – цоканье (щёлканье) языком.
6. «Лопатка» – широкий, мягкий, расслабленный язык лежит на нижней губе.
7. «Иголочка» – узкий, напряжённый язык высунут вперёд.
8. «Грибок» – широкий плоский язык присасывается к твёрдому нёбу, боковые края языка прижаты к коренным зубам.
9. «Желобок» – высунуть широкий язык. Боковые края загнуть вверх, втянуть в себя щёки и воздух.

10. «Чашечка» – широкий язык в форме чашечки поднят кверху, края прижаты к верхней губе.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых. Благоприятное воздействие на развитие движений кисти и пальцев руки оказывает самомассаж, а также занятия изобразительной деятельностью (лепкой, рисованием, аппликацией) и ручным трудом (изготовление поделок из бумаги, картона, дерева, ниток и т.д.).

### **Примерный комплекс упражнений для пальчиковой гимнастики:**

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны).
2. Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди.
3. Упражнения с замком (пальцы переплетены, ладони сжаты): сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево.
4. «Ножницы» – разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.
5. «Коготки» – сильное полусгибание и разгибание пальцев.
6. Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак (одной руки, другой, двух одновременно).
7. «Пальчики здороваются» – соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой, двух одновременно).
8. «Крепкое рукопожатие» – надавливание подушечек пальчиков.
9. «Кулак – Кольцо» – пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим образуют кольцо. Затем положения рук меняются.
10. «Кулак – Ладонь» – руки вытянуты вперёд на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак и сгибается в локте одновременно, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.

### **Упражнения для пальчиковой гимнастики за столом.**

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.
2. Свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочередно.

3. Поочерёдное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе): а) правой руки, б) левой руки, в) обеих рук одновременно.
4. Имитация игры на пианино.
5. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
6. «Бегают человечки» (указательный и средний пальцы правой руки, затем левой, потом обеих рук).
7. «Футбол» – забивание шариков, карандашей одним. Двумя пальцами.
8. Поочерёдная смена положения рук «Кулак-Ладонь-Ребро». Выполняется сначала правой, затем левой, потом двумя руками вместе. Порядок движений меняется.
9. Надавливание поочерёдно подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после этого обеими руками одновременно.
10. Постукивание поочерёдно подушечками пальцев по столу одной, другой руки, а затем обеих рук одновременно.

В основе общей моторики лежит движение крупных мышц. Эта моторика закладывает базу для физического развития человеческого организма. Упражнения можно проводить, пока ребёнку нравится и он испытывает к этому огромный интерес.

**Примерный комплекс упражнения для развития крупной моторики, формирования одновременных и рецепторосенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.**

1. «Бревнышко» – из положения лежа на спине (*ноги вместе, руки вытянуты над головой*) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
2. «Колобок» – лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям, в таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
3. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу – руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.
4. Ползание на животе – сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (*на последних этапах руки за головой, локти в сторону*).
5. Ползание на четвереньках – ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При

этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

6. Шаг на месте – ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

Большое значение в развитии двигательной сферы имеют **игры развивающие координацию движений**. Приведём типовые примеры данного вида:

1. *«Идем по мосточку»*

Цель: обучение ребенка правильной ходьбе, умению ориентироваться на местности.

Ход игры:

На полу или площадке проводится линия. Ребенок идет по прямой линии сначала с помощью взрослого, потом самостоятельно.

Взрослый приговаривает:

Через мост перейти надо нам ребята.

В дальний лес мы пойдем,

Там грибы-маслята.

Когда ребенок освоит это упражнение, добавляют ходьбу зигзагом (*между кубиками*).

2. *«Перешагни через веревочку»*

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование правильной осанки, навыка преодоления препятствий.

Ход игры:

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Ребенок сидит на скамеечке на расстоянии до 5 м от веревочки.

По просьбе взрослого ребенок идет и перешагивает через веревочку.

Взрослый контролирует осанку и смыкание губ (спина должна быть прямая, рот закрыт, следит за тем, чтобы упражнение выполнялось четко и красиво).

3. *«Все выше и выше»*

Цель: развитие мышц и конечностей, ловкости, координации движений.

Ход игры:

С помощью взрослого ребенок поднимается по лестнице-стремянке или спортивной стенке. На верхней ступеньке висит яркая игрушка.

Взрослый при этом приговаривает: *«Лезет, лезет мишка, вот и влез высоко!»* Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Взрослый боится ребенка, при необходимости помогает ему.

4. *«Маленькие ножки бежали по дорожке»*

Цель: формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти, сообразительности, концентрации и устойчивости внимания, мышления (умения создавать образ быстрого и легкого, медленного и тяжелого движения).

Ход игры:

Ребенок и взрослый садятся лицом друг к другу. Взрослый просит показать свои ножки.

Ребенок поднимает ноги.

Взрослый говорит: *«Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро. Покажи, как ножки бегают»*. Ребенок *«бежит»*, а взрослый приговаривает:

Маленькие ножки бежали по дорожке.

Маленькие ножки бежали по дорожке.

Затем взрослый говорит, что у медведя ноги большие, идет он медленно:

Большие ноги шли по дороге.

большие ноги шли по дороге.

Припевка повторяется несколько раз.

Ребенок в соответствии со словами и ритмом припевки то бегают, то ходит, создавая образы то быстрого и легкого, то медленного и тяжелого движения.

##### 5. «Догони мяч»

Цель: развитие ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения, тренировка зрения и слуха.

Ход игры:

Дети сидят рядом со взрослым, который держит корзину с мячами. Взрослый бросает мячи из корзины подальше от ребят. После его команды: «Догони мяч!» - дети бегут за мячами, подбирают их и снова кладут в корзину. Так собирают все мячи. В то время, когда дети собирают мячи, взрослый ритмично читает стихотворение:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда умчался вскачь?

Синий, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Выполнение ежедневных этих упражнений приводит к улучшению динамики детей с ЗПР.