

**Картотека игр и упражнений на психомоторную и двигательную коррекцию
детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)**

*Составитель: педагог-психолог
Махновская Виктория Андреевна*

Растяжки

<p>“Струночка” И.п. – лежа на спине. Ребенку предлагается почувствовать под головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным, теплым, гладким, шершавым, ровным, бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая рука лежит расслаблено), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.</p>	<p>“Звезда” И.п. – лежа на спине, затем – на животе. Это упражнение выполняется в позе “звезды”; изобразить своим телом “звезду”, слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки, аналогично предыдущей. Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а затем левая рука и правая нога.</p>
<p>“Кобра” И.п. – лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч; представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и открывая рот; приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину (ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены); вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхание.</p>	<p>«Лодочка». И.п. - лежа на животе. Руки вытянуты вперед, прямые. Ноги не перекрещены, соединенные вместе прямые. Прямые руки и ноги одновременно отрываются от пола. Под счет 1 - поднять голову, руки и ноги вместе, 2 - опустить голову, руки и ноги.</p>
<p>«Качалочка». И.п. –лежа на спине ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1-2».</p>	<p>«Бабочка». И.п. – Сидя, соединить ноги согнув в коленях. Качать ногами, как крыльями.</p>

Дыхательные упражнения

<p>Упражнение 1. Вдох: расслабить мышцы живота; начать вдох, “надувая” в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять); пауза (задержка дыхания). Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза. Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом “пить” воздух</p>	<p>Упражнение 2. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки – остальные пальцы смотрят вверх; для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки) Дыхание медленное, глубокое.</p>
<p>Упражнение 3. Вдох – пауза; выдох – пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (А, О, У и др.) и их сочетания.</p>	<p>Упражнение 4. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди; задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть; руки опустить вдоль тела.</p>

Телесные упражнения

<p>“Велосипед” И.п. – лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же – до одновременного колена; затем – снова до противоположного колена.</p>	<p>“Перекрест” Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног; наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторить упражнение трижды, меняя перекрестное положение ног.</p>
<p>“Лодочка” И.п. – лежа на спине, затем на животе. Изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку.</p>	<p>«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.</p>

<p>“Перекрестное марширование” И.п. – стоя. На первом этапе шагать медленно, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой к противоположному колену (перекрестные движения). Инструктор на этапе усвоения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.</p> <p>На втором этапе шагать так же, но уже прикасаясь к одноименному колену (одностороннее движение) – 12 раз.</p> <p>На третьем и пятом этапах – перекрестные движения, на четвертом односторонние. Обязательное условие – начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.</p>	<p>Ползание на четвереньках</p> <ul style="list-style-type: none"> - с одновременным выставлением вперед руки и ноги; голова поднята и неподвижна, лицо направлено вперед (усложнение – ускорение темпа); - перекрестная ходьба (левая нога – правая рука; правая рука – левая нога) на четвереньках на ладонках (передом и задом); - перекрестная ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом); - односторонняя ходьба на четвереньках на локтях (передом и задом).
<p>Игры на развитие умения координировать свои движения</p>	
<p>Игра «Четыре стихии». Инструкция: По команде взрослого ребенок выполняет определенные движения руками: «ЗЕМЛЯ» - опустить руки вниз; «ВОДА» - вытянуть руки вперед; «ВОЗДУХ» - поднять руки вверх; «ОГОНЬ» - вращать руками в локтевых и лучезапястных суставах.</p>	<p>Игра «Зеркало». Инструкция: Взрослый и ребенок встают напротив друг друга, взрослый медленно выполняет разные движения, ребенок одновременно повторяет их за ним (например: прыгаем высоко, ходим как медведи).</p>
<p>Игра «Кукла –марионетка». Инструкция: Предложите представить ребенку, что он кукла –марионетка, он может двигать только отдельными частями тела. В начале игры ребенок стоит не подвижно, взрослый называет части тела, которые должны двигаться, например: шея, руки, ноги, туловище, кисти рук, пальцы на ногах, пальцы на руках и т. д. ребенку разрешается двигать только теми частями тела, которые были названы взрослым.</p>	<p>Игра «Робот». Инструкция: Ребенок становится роботом и выполняет заданные ему команды. Взрослый подает команду «левая рука вверх, правая вперед, два шага вперед, один шаг вправо и так далее». Все команды должны задаваться постепенно, чтобы ребенок не запутался и не стал нервничать, очень важно, чтобы ребенок усвоил успех выполнения команд. Подобные упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы ребенок наблюдал, как он выполняет упражнения и двигается, как робот. Когда ребенок усвоит, где лево и право и будет выполнять все команды четко. Можно добавить движений: выполнять их над головой, под носом, за ухом, перед глазами. После добавлять элементы выше и ниже. Движения можно уже выполнять без зеркала, закрыв глаза.</p>
<p>Игра «Путаница». Инструкция: Взрослый подает команды, однако ребенок выполняет их наоборот, например: «руки вверх, а ребенок опускает их вниз, повернись направо, а ребенок поворачивается налево».</p>	<p>Игра «Покажи без слов». Инструкция: Взрослый задает вопросы ребенку, а ребенок должен без слов – жестами, дать ответ, например: Как идешь? – ребенок марширует на месте; Как ешь? – ребенок изображает, как он сидит за столом и ест; Как собираешься на прогулку? – ребенок показывает, как он одевается; Как делаешь зарядку? - показывает упражнения и т. д.</p>
<p>Глазодвигательные упражнения</p>	
<p>«Далеко-близко». Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.</p>	<p>«Глазки». Педагог, вместе с детьми, выполняет глазодвигательные упражнения согласно тексту.</p> <p>Открываем глазки-раз, А, замуриваем-два, Раз, два, три, четыре, Раскрываем глазки шире. А теперь опять сомкнули, Наши глазки отдохнули!</p>
<p>«Взгляд влево-вверх» Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз,</p>	<p>«Навигатор» Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно,</p>

<p>правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.</p>	<p>ковер, книга и т.д.) Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы. А для начала мы потренируемся: Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать! (Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).</p>
<p>«Горизонтальная восьмерка» Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера (либо начинают рисовать маленькую восьмерку, а затем увеличивают амплитуду движения руки). Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают высунутый изо рта язычок, одновременно с глазами и руками, повторяют движения в том же направлении.</p>	<p>«Зайка» Дети выполняют движения согласно тексту. Вверх морковку подними, На нее ты посмотри. (Поднимаем глаза вверх) Вниз морковку опусти, Только глазками смотри. (Опускаем глаза вниз) Вверх-вниз, вправо-влево, Влево-вправо, вниз-вверх. (Переводим глаза сверху вниз и справа налево в соответствии с текстом) Ай да зайка-плутишка, Смог запутать он нас всех! (Повторяем предыдущее движение глазами) Зайка глазками моргает, Зайка глазки закрывает. (Часто моргаем глазами, закрываем глаза, расслабляемся)</p>
<p>«Нарисуй геометрические фигуры». Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Словно стол стоит квадрат. Он гостям обычно рад. Он квадратное печенье Положил для угощенья. Круглый круг похож на мячик, Он по небу солнцем скачет. Круглый словно диск луны, Как бабулины блины. Треугольный треугольник Угловатый своевольник. Он похож на крышу дома И на шапочку у гнома</p>	<p>«Посмотри, найди» В разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям необходимо, не поворачивая головы, найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение проговаривая слова: Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. (Вращать глазами по кругу по часовой стрелке 2-3 секунды) Зорче глазки чтоб глядели, Чтоб они не заболели, (Вращать глазами по кругу против часовой стрелки 2-3 секунды) Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг. (Педагог называет предмет, который детям нужно найти в группе, не поворачивая головы)</p>
Упражнения для лицевой группы мышц	
<p>Упражнение 1. Закрывать и открывать глаза без напряжения. Лицо не подвижно. Только поднимаются и опускаются верхние веки. Держим глаза закрытыми под счет (до 5, а потом открываем). Повторяем упражнение 3-5 раз. Мы закроем крепко глазки И во сне увидим сказки. Побываем на луне И поедем на слоне.</p>	<p>Упражнение 2. Раздуть ноздри – «Мы нюхаем». Втягиваем ноздри, делая глубокий вдох носом. Плечи при вдохе не поднимаются. Повторяем упражнение 3-5 раз. Мы увидели пион, Как чудесно пахнет он! Воздух носом втянем дружно, Нам цветок понюхать нужно.</p>
<p>Упражнение 3. Учимся быстро-быстро моргать. Лицо при</p>	<p>Упражнение 4. «Мы подмигиваем». Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать</p>

<p>этом спокойно. Повторяем упражнение 3-5 раз. По дорожке шла коала, Эвкалипта лист жевала. Замечталась и упала, Часто-часто заморгала.</p>	<p>глаза. Повторяем упражнение 3-5 раз. Как хитрющий рыжий кот, Поморгаем мы. Вот! Вот! Левый глаз! Правый глаз! Получается у нас!</p>
<p>Упражнение 5. «Мы умеем удивляться». Учимся приподнимать и опускать брови. Когда поднимаем брови, выражение лица удивленное. Повторяем упражнение 3-5 раз. В зоопарке побывали, Крокодила увидали. Он зубастый! Так и знай! Брови выше поднимай!</p>	<p>Упражнение 6. «Мы умеем сердиться». Хмурим брови. Выражение лица сердитое. Если упражнение не получается, сдвигаем брови к переносице указательными пальцами. Следить, чтобы губы не участвовали в движении. Повторяем упражнение 3-5 раз. Не хотела каши Маша, Рассердилась мама наша, Брови хмурила вот так. Каша – это не пустяк!</p>
<p>Упражнение 7. Учимся надувать губы. Выражение лица капризное. Повторяем упражнение 3-5 раз. Капризуля наша Люба, Как карась надула губы! <u>Говорит карась большой:</u> - Дуться так не хорошо!</p>	<p>Упражнение 8. Учимся поджимать губы. Повторяем упражнение 3-5 раз. Рассердилась наша Люба И теперь поджала губы! Ну и Ну! Моя подружка Так похожа на лягушку.</p>
<p>Упражнение 9. Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочередно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую. Повторяем упражнение 3-5 раз. Мишка очень любит мед, В улей он залез. И вот – Словно флюс щека у мишки, И испачканы штанишки.</p>	<p>Упражнение 10. «Худышки». Учимся втягивать щеки. Повторяем упражнение 3-5 раз. На ветвях висит мартышка. Не мартышка, а худышка! Не хватает ей продуктов – Сладких, сочных, спелых фруктов.</p>

Список используемой литературы:

1. Аленькина Т.Н., Никитина О.В. Гармонизация движений, эмоций и общения детей с нарушениями речи средствами психогимнастики // Логопед - №5 - 2006. - С.24-33.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. - М., 1990. - 182с.
3. Бизюк А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования. - С. - Пб, 2005. - 456с.
4. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М., 2003. - 272 с.
5. Гуревич М.О., Озерецкий Н.И. Психомоторика. - М.. 1930. Т. 1. - 342с.
6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка // Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста / Под ред. М.М. Алексеевой, В.И. Яшиной. -- М., 1999. - С.12 - 22.