

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ КИНЕЗИТЕРАПИИ  
В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ  
С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ**

*Ю. С. Литвинова*

*Данные научной литературы свидетельствуют о том, что между двигательным компонентом речевой функции и двигательной системой организма имеется тесная функциональная связь (В. М. Бехтерев, Л. С. Выготский, А. Р. Лурия и др.).*

**Р**азвитие двигательной сферы детей 5–6 лет, имеющих общее недоразвитие речи, отстаёт от возрастной нормы и характеризуется своеобразием, проявляющимся в диспропорции всех компонентов моторики (общей, тонкой, мимической, артикуляционной) и различных параметров внутри каждого из компонентов (В. П. Дудьев, Е. М. Мастюкова и др.). Многими авторами отмечается, что преодолению нарушений эмоционально-личностной сферы, моторики и речи у дошкольников с нарушениями речи способствует применение в коррекционной работе различных видов кинезитерапии (В. А. Гринер, Г. А. Волкова, Г. Р. Шашкина, Н. А. Рычкова, Е. А. Медведева и др.).

Обследование моторики детей 5–6 лет с общим недоразвитием речи, проведённое нами с применением частично модифицированных тестов Озерецкого-Гельнитца и Л. А. Квинта, показывает, что у данной категории детей процесс развития двигательных функций в онтогенезе идёт медленнее, чем в норме. Не все мимические движения доступны детям, у многих детей наблюдаются синкинезии мимических мышц. Движения языка нечёткие, смазанные. Выражены трудности переключения с одного артикуляционного уклада на другой и удержания позы. У большинства детей отмечаются недостатки выполнения проб на сохранение равновесия. Движения пальцев рук некоординирован-

ные, неловкие, неточные. Более других обследованных компонентов моторики у детей с ОНР III уровня отстают в своём развитии тонкая моторика пальцев рук, артикуляционная моторика, общая координация и точность движений.

Были выделены основные направления коррекционных занятий с использованием кинезитерапии при общем недоразвитии речи у детей старшего дошкольного возраста:

- развитие быстроты двигательной реакции, чёткости, точности движений; формирование навыков выразительного движения (в том числе пластичности, гибкости);
- развитие координации движений, умения сохранять равновесие; нормализация мышечного тонуса;
- коррекция отклонений и развитие артикуляционной моторики и дикции; развитие тонких дифференцированных движений пальцев рук; развитие чувства ритма и темпа.

Разработанный комплекс занятий включает элементы психогимнастики, логопедической ритмики, пластические техники терапии. Большинство упражнений комплекса предусматривает выполнение движений в сопровождении стихотворных текстов, что способствует речевому развитию детей.

В начале обучения проводится подготовка детей к выполнению более сложных заданий или упражнений, включающих несколько разученных ранее элементов. Например, сначала разучивается «волна пальцами», а затем на основе сформированных движений дети выполняют такие упражнения, как «Мотылёк», «Лилия». Также на первых занятиях используется иллюстративный материал для более полного представления детьми техники выполнения того или иного движения.

Игры и упражнения комплекса отобраны из работ разных авторов (Г. А. Волковой, И. С. Лопухиной, В. Н. Никитина, О. А. Новиковской, М. И. Чистяковой, Г. А. Шашкиной) и модифицированы, а также специально разработаны нами («Диво», «Шарик и комарик», «Король», «Яркое солнце» и др.). Они могут быть использованы на специальных занятиях или включены в коррекционную работу логопеда и воспитателя.

Ниже дано описание комплекса игр и упражнений для разминки и основной части занятия. В заключительной части занятия используются упражнения для расслабления мышц и установления ровного, спокойного дыхания.

**Игры и упражнения для первой части  
коррекционных занятий с использованием кинезитерапии  
(«Разминка»)**

**1. Упражнение «Приветствие»**

*Цель:* воспитание чувства ритма, умения передать в движении и с помощью слова ритмический рисунок.

Дети стоят в шеренге. Повернув голову влево, говорят соседу, стоящему слева: «Здравствуй!», хлопая при этом в ладоши на каждый слог, затем поворачивают голову вправо и повторяют то же самое. После этого смотрят вперёд на педагога и с наклоном головы вперёд на каждый слог медленно проговаривают: «Здрав-ствуй-те!».

На последующих занятиях можно добавить упражнение «Пальчики здороваются»: каждый из пальцев правой руки «здоровается» с аналогичным пальцем левой руки.

**2. Упражнение «Ходьба в колонне по одному в заданном темпе»**

*Цель:* развивать внимание, чувство ритма.

Дети маршируют, делая каждый шаг вместе с хлопками педагога. Темп меняется от медленного к быстрому и наоборот.

**3. Игра «Слушай хлопки!»**

*Цель:* развивать активное внимание, умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**4. Упражнение «Медведь»**

*Цель:* развитие образных движений, умений сочетать их со словами.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения:

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. *(Дети, слегка согнувшись, идут «вперевалочку».)* Находит в дуплах мёд и в рот себе кладёт. *(Дети изображают, как медведь достаёт и ест мёд.)* Облизывает лапу сладёна ко-солапый, а пчёлы налетают, медведя прогоняют. *(Дети «отмахиваются от пчёл».)* А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка!» *(Дети ци-*

плот себя за нос, щёки, губы, ладошки, изображая жалящих пчёл.) Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Дети идут «вперевалочку».)

## Игры и упражнения для второй («основной») части коррекционных занятий с использованием кинезитерапии

### 1. Упражнения для развития мимики (выполняются сидя):

#### а) упражнение «Диво»

*Цель:* развивать умение поднимать брови, выражать мимикой удивление.

Педагог показывает картинку («Небылица») и читает стих: «Посмотрите, что за диво: рыбы по небу летают, кошка на прохожих лает, а на дереве наш пес свил гнездо себе из роз». Дети изображают удивление — поднимают брови, разводят руками.

Вариант 2. Упражнение «Круглые глаза»

Педагог рассказывает детям про мальчика Артура, который подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шёл из детского сада. Я зашёл в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котёнок». Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел «живую тряпку».

#### б) упражнение «Яркое солнце»

*Цель:* развивать умение прищуривать глаза и выполнять другие мимические движения.

Дети выполняют движения в сопровождении с речью.

Солнце светит ярко, ярко. (Дети прищуривают глаза, «закрываются ладошкой» от солнца.) Стало детям очень жарко. (Дети обмахиваются руками как «веером».) Рядом речка — вот удача! (Дети поднимают брови, улыбаются.) Решена с жарой задача. (Дети проводят тыльной стороной ладони по лбу с одновременным выдохом — «облегчение».)

#### в) упражнение «Шарик и комарики»

*Цель:* развивать умение надувать (одновременно и попеременно) и втягивать щёки; тренировать в выполнении движений в соответствии со словами текста.

Дети выполняют движения в сопровождении с речью: «Как-то раз один комар (вращательные движения указательным пальцем правой руки око-

ло щеки) сел на мой воздушный шар. (Щёки «надуваются», указательный палец приставить к щеке.) Прилетел затем второй (вращательные движения указательным пальцем левой руки около щеки), сел и он на шарик мой. (Щёки надуты, указательный палец приставить к другой щеке.) И начали комарики танцевать на шарике. (Попеременное надувание щёк, указательные пальцы приставлены к щекам.) Только вдруг один комарик нечаянно проткнул мой шарик. (Щёки постепенно сдуваются и вытягиваются.) Так и сдулся шарик мой. Кто же купит мне другой? (Развести руки в стороны.)

### 2. Игры, направленные на развитие внимания и преодоление двигательного автоматизма:

#### а) игра «Зеркало»

*Цель:* развивать внимание, способность к подражанию. Дети стоят напротив педагога и повторяют за ним все движения, как в зеркальном отражении. Педагог показывает не только общеразвивающие упражнения (руки в стороны, вверх, к плечам; приседания и др.), но и демонстрирует различные пластические движения, строй «рожицы» и т. п.

#### Вариант 2. Игра «Аист»

*Цель:* развивать умение сохранять равновесие, работать над координацией движений, развивать внимание.

Дети стоят напротив педагога и повторяют за ним все движения, как в зеркальном отражении, но стоя на одной ноге, как «аисты». Соответственно движения выполняются руками, например, правая рука касается носа, а левая — левого уха; правая рука вытянута вверх, левая — вперёд и т. п.

#### б) игра «Противоположные движения»

*Цель:* преодоление двигательного автоматизма.

Дети становятся в две шеренги друг против друга. На каждый хлопок педагога (или другой сигнал) вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. Движения первой шеренги определяет педагог.

### 3. Упражнения для развития тонкой моторики рук (выполняются сидя), умений согласовывать движения и речь:

#### а) упражнение «Волны пальцами»

Поочерёдно, начиная с мизинца либо с большого пальца, «запускаем волны» каждым пальцем отдельно, вначале от себя, потом к себе. При осу-

ществлении «волны» к себе производится как бы «подпрыгивающее» движение, начинающееся с кончиков пальцев. Соответственно, «обратная волна» имеет обратный характер движения.

Упражнение может сопровождаться чтением стихотворных строк: «Волна идёт, идёт, идёт. Дойдёт до берега — там и пропадёт».

При первоначальном предъявлении упражнения детям предлагается рассмотреть иллюстрацию «Морская волна» и соотнести её с разучиваемым движением. Таким образом, уточняется техника выполнения данного движения.

### **б) упражнение «Веер»**

Упражнение выполняется всей кистью. Ключевую позицию занимает работа запястья. Начиная движение с мизинца, поочерёдно перебираем пальцы руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны». То есть «волна» складывается из последовательно осуществляемых движений всех пальцев руки, с одновременным сжиманием ладони.

Это упражнение так же, как и предыдущее, первоначально сопровождается показом иллюстрации.

### **в) упражнение «Молоточки»**

На первую четверть совершается удар правым кулаком по левому с высоким поднятием вверх правой руки — «Тук», на вторую четверть движения и звукоподражание повторяются. На три следующих за ними восьмых дети три раза подряд быстро стучат правым кулачком по левому и произносят: «Тук-тук-тук». Затем упражнение повторяется ещё раз, но удары производятся уже не правым кулаком по левому, а наоборот. Упражнение может выполняться в сопровождении слов: «Тук, тук молотком, строим, строим птичкам дом».

### **г) упражнение «Мотылёк»**

Техника исполнения включает одновременное осуществление движения кистями рук в форме «волны». Накладываем запястья друг на друга (боковой поверхностью). Начиная движение от запястья, воссоздаём «волну» каждой рукой в обратном порядке. При этом сначала опускаем кисти с вытянутыми пальцами. Затем при продвижении вверх (взмахе «крылышек») кисть в запястье сгибается, и «волна» начинает своё развитие от основания третьей фаланги пальцев (волновое движение имеет обратный порядок включения суставов).

### **д) упражнение «Лилия»**

Логопед рассказывает, что история жизни «лилии» начинается с её прорастания в водной среде (*складываем руки ладонями друг к другу,*

пальцами вверх, и выполняем волнообразные движения кистями по направлению к свету). Достигнув поверхности водной глади, «бутоны лилии» распускается (ладони расходятся через обратную «волну» друг от друга, при этом запястья остаются соединёнными). К вечеру лилия закрывается, одновременно собирая все свои лепестки в бутон (кисти рук синхронно сближаются, собирая пальцы в конусообразную форму).

Упражнения г) и д) выполняются только после того, как дети освоили «волны пальцами».

### е) упражнение «Рукопожатие невидимки»

Соединяем руки в глубоком рукопожатии за спиной. Требуется волевое усилие, концентрация внимания, чтобы правильно соединить кисти и сжать руки в комфортной для них позиции.

### ж) упражнение «Дружные пальчики»

Педагог просит детей соединять за спиной поочерёдно пальцы обеих рук. Например, мизинец левой руки с безымянным правой руки.

Ведущий задаёт темп движения, обрисовывает конфигурацию и характер наполнения поз тела при различном положении рук. Контакты между пальчиками могут быть мягкими и жёсткими, холодными и чувственными.

## 4. Упражнения для развития общей моторики:

### а) упражнение «Орёл» — «воробей»

*Цель:* развитие пластики движения рук, гибкости.

Движение начинается с плеч, плечи немного поднимаются, и «волны» прокатываются в обратном порядке по обеим рукам. При этом руки приподнимаются, «подхваченные» невидимым потоком воздуха. Человек «парит в пространстве», осуществляя редкие, но крупные волновые движения — взмахи. Затем происходит смена персонажей от сильного, уверенного в себе «орла», до мелкого «воробышка», быстро-быстро взмахивающего крылышками (кистями рук).

### б) упражнение «Винт»

*Цель:* расслабить мышцы рук.

И. п.: пятки и носки вместе. Дети поворачивают корпус влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

### в) упражнение «Птенцы»

*Цель:* развивать чувство ритма, пластичность движений.

Дети в полуприседе изображают птиц. На две четверти дети делают два взмаха крыльями, как «орлы», поднимая руки до уровня плеч. На половинную ноту встают, широко раскрывая крылья. При повторении ритма на две четверти делают два взмаха крыльями, на половинную ноту снова опускаются в полуприсед.

### г) упражнение «Штанга»

*Цель:* регуляция мышечного тонуса мышц рук, ног и корпуса.

Дети стоят в шеренге и изображают, как спортсмены поднимают тяжёлую штангу. Педагог произносит слова.

Наклонились, штангу взяли (*дети ставят ноги на ширину плеч, нагибаются*) и с трудом её подняли (*с напряжением «поднимают» воображаемую штангу*), поддержали, поддержали (*держат её над головой – кисти сжаты в кулаки, всё тело напряжено*), опустили (*резко «опускают», т. е. «бросают» воображаемую штангу вниз и расслабляют тело*). Ох, устали!

### д) игра «Улитка»

*Цель:* развивать пластику тела.

Логопед предлагает детям стать «улитками» (с открытыми либо закрытыми глазами) и медленно передвигаться в пространстве. Партнёр по этюду останавливает перемещение «улитки» касанием любой точки её тела. В ответ на прикосновение «улитка» автоматически «прячет» отмеченную часть тела и, пытаясь избежать нового контакта, меняет траекторию своего движения. Каждая часть тела должна отреагировать на прикосновение движением в задаваемом направлении в зависимости от степени силового воздействия. Искусство телесного реагирования при непрерывном движении предполагает развитие способности к дифференцированному, целостному ощущению тела, к концентрации внимания одновременно на разных его частях и к контролю состояния и движения перемещаемых участков тела. Образ «улитки» бессознательно настраивает тело на чувственное движение.

Для освоения этого упражнения детьми сначала используем подготовительные упражнения:

1 — дети изображают медленно ползущих улиток. Тот, к кому педагог прикоснётся, должен остановиться.

2 — разучивается движение «Спрячемся в домик»: дети стоят на местах и изображают улиток, по сигналу педагога дети начинают медленно «убирать» правую руку, левую руку, правую ногу и т. п.

**е) упражнение «Мы потопаем немножко»**

*Цель:* воспитывать чувство ритма.

Дети стоят в шеренге. Педагог демонстрирует детям движения: топает правой ногой, топает левой ногой, а потом делает три шага на месте.

**5. Упражнения для развития артикуляции и дикции:**

**а) упражнение «Король»**

*Цель:* развивать умение показывать оскал, открывать рот, удерживать позы «широкий» и «узкий» язычок; выполнять движения языка к правому и левому уголкам рта.

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют движения: «На горе стоит наш дом. *(Дети ставят тыльную сторону ладони под подбородок.)* Кто же проживает в нём? В доме том живёт король. Языком его зовём. *(Дети показывают язык.)* Есть у дома два замка, их откроем без звонка. Открываем первый — губы *(дети показывают оскал)*, а за ним второй — все зубы. *(Размыкают зубы, открывают рот.)* Вот выходит наш король, чтоб на солнышке погреться и повсюду осмотреться. *(Дети медленно высовывают язык и кладут его на нижнюю губу.)* Вот прошёл он вправо-влево. *(Кончик языка совершает движения к правому уголку рта, а затем к левому.)* Ещё раз *(выполняются те же движения)* и надоело. *(«Широкий» язык лежит на нижней губе.)* Вдруг король насторожился, вдаль куда-то устремился. *(Язык становится узким и тянется вперёд.)* Но в округе всё спокойно, и король ушёл довольный. *(Дети убирают язык в рот и закрывают рот.)*

**б) упражнение «Вкусные конфетки»**

*Цель:* учить показывать действия с воображаемой конфетой, выражать мимикой удовольствие, показывать жевательные движения, проводить языком по губам.

У педагога в руках коробка воображаемых конфет. Он протягивает её по очереди детям. Они берут по одной «конфетке» и благодарят педагога, потом разворачивают фантики и кладут конфеты в рот.

**в) упражнение «Разговор через стекло»**

*Цель:* развивать умение чётко артикулировать гласные звуки. Педагог имитирует артикуляцию гласных звуков [А], [И], [У], [Э], [О], [Ы], а дети отгадывают. Затем дети по очереди делают то же самое.

**г) упражнение «Бокс»**

*Цель:* учить согласовывать ритмичные движения рук с произнесением слогов.

И. п.: стоя, руки согнуты в локтях, ладони в кулак. Поочерёдное выбрасывание рук вперёд с произнесением слогов «да-до-ду-ды», «ба-бо-бу-бы», «га-го-гу-гы».

### д) упражнение «Бадминтон»

*Цель:* та же.

И. п.: основная стойка, ведущая рука у плеча. Вытягивание руки вперёд и вверх с проговариванием слогов «ба-ба-ба-ба», «бо-бо-бо-бо», «бу-бу-бу-бу», «бэ-бэ-бэ-бэ», «бы-бы-бы-бы». Три первых слога проговариваются тихо, движение рукой небольшой амплитуды, на четвёртый слог — рука вытягивается вперёд и вверх, сила голоса увеличивается. Согласный [Б] в дальнейшем заменяется взрывными звонкими [Д], [Г].

### е) упражнение «Произнесение слогов в сочетании с ритмическими движениями»

*Цель:* та же.

Дети стоят по кругу, лицом в центр круга, и выполняют следующие виды хлопков. На первую пару восьмых дети делают два быстрых хлопка слева, а на вторую пару восьмых — два быстрых хлопка справа. Затем на первую четверть хлопают один раз перед грудью, на вторую четверть отводят руки вниз и назад и хлопают у себя за спиной. При этом на каждый хлопок дети произносят слог: [СА] ([ША], [ЖА], [ВА] и др.).

Проведение обучающего эксперимента, основу которого составил специально разработанный комплекс игр и упражнений с применением кинезитерапии, позволяет усилить эффективность преодоления нарушений моторных и речевой функций.

Данные, полученные в ходе обучения, свидетельствуют о выявлении новых возможностей комплексного развития речи и моторики у детей старшего дошкольного возраста с ОНР.

## Литература

1. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М., 2001.
2. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Дудьев В. П. Психомоторика и её мозговая организация: норма и патология. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2005.
4. Лопухина И. С. Логопедия — речь, ритм, движение. СПб.: Дельта, 2001.

## Коррекционная педагогика

5. *Никитин В. Н.* Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. М.: Алетейа, 2000.
6. *Новиковская О. А.* Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. СПб.: Детство-Пресс, 2005.
7. *Рычкова Н. А.* Диагностика и коррекция произвольных движений у детей, страдающих заиканием: методические рекомендации. М.: ГНОМ и Д, 2000.
8. *Чистякова М. И.* Психогимнастика. М.: Просвещение, 2001.
9. *Шашкина Г. Р.* Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи: учеб. пособие. М.: Академия, 2005.

