**Речедвигательные упражнения с элементами психогимнастики**

В настоящее время большинство специалистов склоняются к мнению, что не может быть полноценной коррекции речевых нарушений без стабилизации и активизации энергетического потенциала организма ребенка, без развития общего эмоционального, психосоматического и сенсомоторного статуса.

Большинству детей свойственны нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, патологии эмоционально-волевой сферы, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство, неловкость, зрительно-моторная дискоординация и как следствие этого, возникновение речевых нарушений от несформированного произношения до невозможности составления граматически оформленного речевого высказывания.

Следовательно, развивающую и коррекционную работу нужно выстраивать в направлении от формирования более ранних в онтогенезе базовых психических функций к более сложным, каким и является в частности речь. Ребенок познает мир через движения и эмоции, и преодолеть ему патологические проблемы помогут речедвигательные упражнения с элементами психогимнастики.

Систематическое проведение таких упражнений позволит:

- выработать правильное речевое дыхание, оптимизировать газообмен и кровообращение, что способствует улучшению общего самочувствия, концентрации внимания;

- стабилизировать общий тонус организма;

- развивать общую, мелкую и артикуляционную моторику;

- улучшить фонематический слух;

- формировать умение изменять модуляцию голоса;

- улучшить ритмико-интонационную сторону речи;

- повысить речевую активность;

Оптимизировать эмоциональный фон, улучшить настроение.

Эти упражнения можно использовать как элемент тематического занятия во время динамических пауз или как отдельное занятие. Движения и речевой материал предварительно не разучиваются, а проводятся по подражанию синхронно с логопедом. Противоположные по характеру движения должны чередоваться: быстрые и медленные, напряженные и расслабляющие, резкие и плавные. Такое чередование рефлекторно влияет на гармонизацию психики ребенка, особенно гиро- или гиперактивного, уравновешивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга и как следствие, нормализует психическую и двигательную активность детей, приводит к улучшению настроения, исчезновению инертности.

Упражнения должны быть эмоционально насыщенными, носить игровой характер, приносить детям радость и удовлетворение. Предполагаемые движения могут содержать какой-либо воображаемый образ, перевоплощение.

Речь педагога должна быть интонационно окрашенной, с богатой мимикой. Это вызывает у детей сначала непроизвольное подражание, а затем обогащение собственного интонационного репертуара.

Перед началом упражнения педагог подходит к каждому ребенку, дотрагивается до него рукоу или блестящей указкой («волшебной палочкой») со словами:

*Вы сегодня не ребята,*

*Вы смешные медвежата.*

*Ваня не ребенок,*

*Ваня – медвежонок.*

*Таня не ребенок.*

*Таня- медвежонок.*

В это время детям можно предложить закрыть глаза, и открыть их только после прикосновения («превращения»).

**«УТРО»**

Цели:

- вырабатывать правильное дыхание.

- обучать элементарным приемам массажа;

- вырабатывать положительный эмоциональный фон;

- расширять артикуляторные возможности;

- оптимизировать общий тонус тела, снимать патологические зажимы.

*Медвежата сладко спят* ( Дети прислоняются к спинкам стульев, закрывают глаза)

*И расслабленно сопят* (Спокойно и глубоко дышат)

*Солнце глянуло в окошко,*

*Все зажмурились немножко* (Крепко зажмуривают глаза)

- *Медвежата, хватит спать,* (Широко открывают глаза)

*Вам пора давно вставать.* (Встают со своих мест)

*Медвежата все проснулись,*

*Потянулись, улыбнулись*. (Тянут руки вверх, опускают, растягивают губы в улыбке)

*Любя мишки чистоту*.

*Умываться все идут*. (Шагают на месте)

*Кран, откройся* (Имитируют движение руки при открывании крана)

*Нос, умойся* (Поглаживающие движения указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон)

*Мойтесь сразу оба глаза*, (Круговые массирующие движения по векам)

*Лоб и щеки*, (Разглаживают лоб от центра к вискам. Растирают щеки).

*Мойся, шейка* (Растирают шею, поварачивая голову вправо-влево)

*Ручки, мойтесь хорошенько* (Растирают руки)

*Словно щеткой, язычком*

*Чистить зубы мы начнем* ( артикуляционное упражнение «Чистим зубки»)

*Принюхались медвежата*: ( полный вдох через нос, задерживают воздух на 2 сек, медленно выдыхают через рот)

*Что-то пахнет непонятно* (Повторяют упражнение 3-5 раз)

*Очень вкусно. Это мед!*

*Мама к завтраку нас ждет* (Садятся на стульчики)

*Медвежата мед лакали*, (Лакательные движения языком, рот открыт)

*Потом губки облизали* (Артикуляционное упражнение «Вкусное варенье»)

*Лижут с неба сладкий мед*

*Язычком назад- вперед* ( Упражнение «Маляр»)

*Язычок не опускают,*

*К верху сильно прижимают* ( Упражнение «Грибок»)

*Надо чай попить горячий,*

*Но сначала остудить*. (Кистью руки изображают чашечку)

*- Вы, медвежата, н ленитесь*

*Сперва подуйте,* (Делают вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой, воздушная струя направлена на «чашку» в руке)

*Потом попейте* (Имитируют «питье» из «чашки»)

*А после улыбнитесь* (Губы в улыбке)

*Завтрак съеден, медвежата*

*Шалят, как будто индюшата.* (Упражнение «Индюк»)

Спокойно садятся за столы.

**«ШАРФИКИ»**

Помимо снятия напряжения с плеч и шеи это упражнение способствует улучшению кровоснабжения головы, движения спинно-мозговой жидкости.

*Мама мишек одевала* ( дети на стульчиках сидят)

*Шарфики всем завязала* ( педагог имитирует «Ззавязывание шарфиков», при этом дети немного вытягивают шею вверх, затем расслабляют ее)

*Покрутили головой* ( движения головой вправо-влево)

*Хорошо как и тепло!*

**«ИГРА С ШИШКАМИ»**

Цели:

- развивать глазодвигательные функции, умение следить взглядом за предметами

- развивать внимание

- развивать координацию движений, мелкую моторику пальцев рук

- оптимизировать тонус рук и плечевого пояса

- формировать пространственное восприятие, обучать различению правой и левой руки.

*Мама с мишками играла,*

*Шишки разные кидала*. ( логопед имитирует «бросание» шишки, дети внимательно следят, кому бросают «шишку» , совершают хватательные движение рукой)

*Медвежата их поймали*

*С силой сжали, разломали*, (Сильно сжимают кулачок)

*В стороны бросали*, (бросающие движения)

*А ручки отдыхали* (Потряхивание кистями рук).

**«ИГРАЕМ С ПЕСКОМ»**

Цели:

- чередовать напряжение и расслабление мышц рук

- развивать мелкую моторику правильное дыхание

- снимать эмоциональное состояние

*Песочек в руки набираем*, (Захватывающие движения руками (вдох))

*Пальцы крепко мы сжимаем,*

*Чтоб песок не высыпался,*

*Чтоб в руках у нас остался* (крепко сжимают кулаки)

*Пальцы разжимаем.*

*Песочек высыпаем*. (Медленно разжимают пальцы рук (выдох))

*Стряхнули с рук песок*. (потряхивание руками)

*Устали ручки. Ох!* (Руки на колени)

**«МУРАВЕЙ»**

Цели:

- оптимизировать мышечный тонус ног, сочетая напряжение и расслабление мышц

- Развивать правильное дыхание.

*Муравей залез на ножку* (ноги вперед (глубокий вдох)

*Мы посмотрим, где же он* ( стопы на себя, задерживают дыхание, смотрят на ногу)

*Мы стряхнем скорее крошку* (Потряхивание ногой (выдох))

*И немного отдохнем!* (расслабление)

**«У МОРЯ»**

Цели:

- тренировать правильное дыхание

- расширять сенсомоторный репертуар

- развивать мимическую мускулатуру, умение напрягать и расслаблять мышцы лица, шеи , плеч

- активизировать артикуляционную моторику

- вырабатывать положительное эмоциональное состояние.

Это упражнение хорошо сочетать с прослушиванием музыки , что повысит эффективность выполняемых движений, окажет успокаивающее и расслабляющее действие.

*В море теплая вода* (волнообразные движения руками)

*Дети все пришли сюда* (шагают на месте)

*Брызги в стороны летят*, (движения руками вверх-вниз)

*Поплескаться каждый рад,*

*Рад и порезвиться,*

*Рад и понырять (*руки перед грудью, кистями выполняют синхронные волнообразные движения вперед)

*И под ярким солнышком* (сесть на стулья)

*Спокойно загорать* (ложаться на ковер)

*Подбородок вверх подняли*, (голову вверх, глубокий вдох)

*Подбородок загорает* (глубокий выдох, вдох-выдох 3-5 раз)

*Ротик шире открываем.* (рот открыть)

*Язычок наш загорает* (упражнение «Лопаточка»)

*Летит жучок-* (Ж\_Ж\_Ж\_Ж……)

*Укушу язычок* (прячут язык вглубь рта, рот открыт)

*Снова летит жучок-*

*Ой, укушу язычок*. (повтор 3-4раза)

*Жучка прогнали,*

*Спокойно подышали*. (Закрывают рот, спокойные дыхательные движения)

*Пчелка летела и на носик села*. (напрягают, морщат губы и нос)

*Ой, спугнули, улетает,*

*Губки, носик расслабляем*. (расслабление мышц лица)

*Бабочки летели и на брови сели.*

*Брови наши как качели,*

*Бабочек качать хотели*. (поднимаем и опускаем брови)

*Все долго лежали и загорали* (Спокойно лежат)

*Потом потянулись*, (Потягиваются)

*И встали* (Поднимаются со своих мест)

**«РАКУШКА»**

Цели:

- снимать напряжение с мышц плеч и шеи

- повышать уровень психической активности

*В море мы нашли ракушку* (складывают ладони лодочкой)

*Мы ее приложим к ушку* (прикладывать ладонь к правому уху, наклоняем голову к правому плечу)

*И суровою зимой* (прикладывать ладонь к левому уху)

*Будем слышать мы прибой* (наклоняют голову влево).

**«КОШКА»**

Цели:

- развивать глазодвигательные функции

- развивать координацию движений

- формировать пространственное восприятие

Преодолевать разного вида мышечные дистонии и зажимы.

Дети встают, сгибают руки в локтях и смыкают их перед грудью.

*Вот окошко распахнулось* (Руки в стороны)

*Вышла кошка на карниз* (плавные движения руками)

*Посмотрела кошка вправо* (голову вправо)

*Посмотрела кошка вниз* (голова вниз)

*Кошка влево повернула*, (голову влево)

*Проводила взглядом мух* (круговые движения головой)

*Потянулась, улыбнулась* (руки вверх, улыбаются)

*И уселась на карниз*. (Садятся на свои места или приседают на корточки).

Во втором варианте детям предлагается следить только глазами, не поворачивая головы.