

Влияние физических упражнений на развитие речи

Инструктор по физической культуре

Ситалова А.С.

Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, читать, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение.

Физиологи считают движение врожденной потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Врачи утверждают, что без движения ребенок не может вырасти здоровым, ибо движение – это преграда любой болезни.

Движение – это и хороший воспитатель. Благодаря ему окружающий мир открывается малышу во всем многообразии.

Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые – родители, педагоги возьмут себе в помощники движение.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Работа по развитию обогащению словарного запаса детей включается в любую форму физкультурно – оздоровительных мероприятий с учетом особенностей возраста, здоровья, физического развития дошкольников. Всякая двигательная активность не будет наиболее интересна для ребенка без использования в утренней гимнастики, на занятиях физкультурой, в подвижных играх, в самостоятельной двигательной деятельности; при выполнении закаливания считалок; словесных игр; без подвижной игры со стихотворным текстом.

Заботиться о своевременном развитии речи ребенка необходимо с первых недель его жизни: развивать слух, внимание, разговаривать, играть с ним, развивать его двигательные умения.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь.
Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Обучение движениям происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. д.

Особенно тесно связано со становлением речи развитие тонких движений пальцев рук. Движения рук, в частности упражнения для пальцев являются хорошим стимулом не только для своевременного (на 2- ом году жизни ребенка) возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования. Двигательная активность увеличивает запас слов, способствует осмысленному их использованию. Уровень речевого развития ребенка находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев руки человека. Необходимо как можно чаще использовать в занятиях и играх с детьми упражнения для развития мелкой моторики, так называемую пальчиковую гимнастику.

Особый интерес для педагогов должны составлять двигательно – речевые средства. Их надо чаще использовать на занятиях при динамической паузе, при автоматизации звуков, при развитии умений координировать движения с речью. Стихотворения подбирать так, чтобы соотнести ритм стихотворной строки с движениями рук, ног, и туловища. Длина строки должна быть средней, чтобы подобрать к ней соответствующее движение.

Физкультурные занятия с детьми с нарушениями речи проводятся поэтапно и последовательно. Сначала формируются и развиваются основные движения: ходьба и бег, прыжки и равновесие. Эти упражнения хорошо укрепляют и развивают все мышцы тела, улучшают работу дыхательной системы, формируют двигательный опыт. В зависимости от преимущественного воздействия на отдельные группы мышц. Общеразвивающие упражнения делятся на упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног и упражнения для туловища.

Упражнения проводятся без предметов и с предметами (с мячами, палками, лентами, веревками и флажками). Построение детей в шеренгу, колонну, круг, на команды способствует лучшей ориентировке в пространстве; в процессе перестроений лучше усваиваются определения и наречия.

Упражнения на развитие статики движений включаются во второй половине занятия, при этом большое внимание уделяется правильности выдерживаемой позы. Игры и упражнения проводятся из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа

Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой было оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес – гимнастики. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам.

Детям с речевыми расстройствами необходимо выполнять как традиционные дыхательные упражнения на тренировку верхнегрудного, нижегрудного и диафрагменного дыхания, так и звукоречевую гимнастику. Особенно эффективно сочетать дыхательную и звукоречевую гимнастику с упражнениями на мячах, используя их вибрационные свойства расслабления, а также используя музыку и пение совместно с движением.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами.

Очень интересна такая форма работы, как фитбол – сказки. Например, в старшей группе они могут быть использованы в качестве «бодрящей гимнастики» после дневного сна, а также для коррекционной работы по развитию связной речи.

Речевая моторика формируется постепенно: от звука к предложению, в сочетании с основными движениями (подъем и опускание рук, повороты и наклоны туловища, махи ногами и приседания).

Таким образом, двигательная активность детей и соблюдение соответствующего режима играют большую роль в обогащении словаря детей. При тесной взаимосвязи трех компонентов – речи, музыки и движения, активно укрепляется мышечный аппарат ребенка, развиваются его голосовые данные; детские эмоции, которые, в свою очередь, положительно сказываются на разработке детской мимики. Все это вместе взятое позволяет повысить

интерес ребенка к занятиям и пробудить его мысль и фантазию. Следовательно, сочетание речи и движения под музыку и без, является очень важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков детей.