



## Ритмика и физкультура: Почему это важно для особого ребенка?

Уважаемые родители! Если у вашего ребенка диагностированы ТНР (тяжелые нарушения речи) или ЗПР (задержка психического развития), вы наверняка много времени уделяете занятиям с логопедом, дефектологом и психологом. Но часто родители недооценивают роль простых движений и музыки.

Запомните простое правило: развитие ребенка идет сверху вниз (от головы к ногам) и от тела к речи. Пока ребенок не научится чувствовать свое тело, управлять им и ощущать ритм, его речь будет развиваться с большим трудом.

### Что дают такие занятия именно вашему ребенку?

- 1. Речь станет чище.* Многие ритмические упражнения заставляют ребенка координировать вдох и выдох, чувствовать темп. Это напрямую помогает при заикании и «каше» во рту.
- 2. Ребенок станет внимательнее.* Чтобы повторить движение под музыку, нужно вслушаться и запомнить. Тренируется слуховое внимание, которое так необходимо для учебы в школе.
- 3. Уйдет неловкость.* Дети с ЗПР часто неуклюжи, спотыкаются на ровном месте, роняют предметы. Ритмика учит их владеть своим телом, и травм становится меньше.
- 4. Улучшится поведение.* Ритмичные движения успокаивают нервную систему. Гиперактивные дети становятся спокойнее, а медлительные — активнее.

### Игры для дома: 5 минут, которые творят чудеса

Вам не нужно быть тренером или музыкантом. Достаточно 5-10 минут в день поиграть с ребенком в эти простые игры.

#### 1. «Повтори ритм» (учимся слушать)

Что делать: Вы хлопаете в ладоши простой ритм (например, два медленных хлопка, три быстрых). Ребенок должен повторить.

#### 2. «Шаг со смыслом» (координация)

Что делать: Читайте стихотворение и делайте шаги на каждый слог. Начинайте с простого.

- Шаг, шаг, еще шажок (идем).
- Хлоп, хлоп, еще хлопок (хлопаем).
- Топ, топ, топ, топ (топаем).
- Стоп! (останавливаемся).

#### 3. «Ухо-нос» (переключение внимания)

Что делать: Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за левое ухо. По хлопку сменить руки: правая хватается за нос, левая — за правое ухо.

Зачем: Это заставляет работать оба полушария мозга одновременно. Сначала будет путаница, но это полезно.

### О чем важно помнить родителям?

1. Не ждите быстрых результатов. Мозгу нужно время, чтобы построить новые нейронные связи. Если сегодня ребенок не может повторить простой хлопок, это не значит, что он не научится через месяц.
2. Регулярность важнее продолжительности. Лучше заниматься 5 минут каждый день, чем час раз в неделю.
3. Хвалите за старание. Для детей важен эмоциональный успех. Сказали: «Умница, сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера!» — это лучший стимул.
4. Не заставляйте через силу. Если ребенок устал или капризничает, отложите игру. Лучше вернуться к ней через час.

#### **Помните:**

Ребенок познает мир через движение. Помогая ему научиться прыгать, ловить мяч и чувствовать музыку, вы помогаете ему научиться думать и говорить.