

Логопед рекомендует упражнения для мышечного тонуса

Не секрет, что дети со стёртой формой дизартрии моторно неловки, с большим трудом устанавливают двигательные связи. Таким детям мешает координировать движения и ритмично двигаться недостаточная активность, вялость мышц или, наоборот, чрезмерная их напряжённость. Поэтому необходимо проводить специальные упражнения на регуляцию мышечного тонуса, учить детей делать движения с полной амплитудой, чётко, быстро, до предела напрягая, а затем расслабляя мышцы.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус.

1. «Хлоп, хлоп - спрятали». На громкое звучание музыки, ребёнок идёт по кругу, хлопая в ладоши, на тихое звучание – останавливается, прячет руки за спину.

2. «Оловянные солдатики и тряпичные куклы». Ребёнок изображает солдатика, напрягая мышцы тела и сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. Изображая

тряпичную куклу, ребёнок снимает излишнее напряжение тела, расслабляется, руки висят как «тряпочки».

3. «Цветочек завял - цветочек растёт». Ребёнок сидит на корточках, голова и руки опущены (цветочек завял). Голова поднимается, расправляются плечи, руки вверх и в стороны – вырос цветочек, расцвёл.

4. «Пушинки и слоны». Ребёнок под нежную тихую музыку бежит по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Изображая слона, ребёнок громко и тяжело топает по полу под громкую музыку.

5. «Рисование бабочек и солнышка». Ребёнок под тихую спокойную мелодию в воздухе пальчиками рисует бабочек и солнышко. Это упражнение с элементами релаксации направлено на снятие мышечного напряжения.

Кроме того, следует учесть, что для таких детей важно применение на занятиях упражнений на координацию движения и речи. Речевой материал подбирается, исходя из коррекционной цели занятия. Ритм стихотворной строки следует строго согласовывать с движениями рук (хлопки), ног (оттопыживания, прошагивания и т.д.), туловища (повороты, наклоны).

Мелодия, ритм, игры с пением дают детям со стёртой формой дизартрии развивать не только общую и мелкую

моторику, но и моторику артикуляционного аппарата,
слухопроизносительные дифференцировки.

Пример:

Мы снежинки, мы пушинки (*наклоны головы вправо, влево*),

Покружиться мы не прочь (*повернуться вокруг себя*).

Мы снежинки-балеринки (*наклоны туловища вправо, влево*),

Мы танцуем день и ночь (*сделать приставной шаг вправо, влево*).

Информацию подготовила: учитель-логопед

МАДОУ д/с №162 к.3. г. Тюмень

Маслова Кристина Андреевна.

Апрель, 2026 год.