

Консультация **«Значение физических упражнений** **в развитии речи детей дошкольного возраста»**

Многие родители полагают, что развитие речи — это исключительно чтение книг, разучивание стихов и занятия с логопедом. Однако современные исследования в области нейрофизиологии доказывают, что фундамент речи закладывается через движение. Речевой и двигательный центры в головном мозге расположены в непосредственной близости и тесно взаимодействуют между собой. Когда ребенок совершает физические действия, импульсы от мышц активизируют соседние зоны коры, отвечающие за произношение слов и понимание языка. Именно поэтому физически активные дети, обладающие хорошей координацией, обычно быстрее и легче осваивают словарный запас и сложную грамматику.

Физические упражнения влияют на речь сразу в нескольких направлениях.

Во-первых, общая моторика (бег, прыжки, лазание) готовит базу для артикуляции. Если ребенок умеет четко управлять своим телом, его мозгу проще научиться управлять мелкими мышцами языка и губ.

Во-вторых, движение неразрывно связано с ритмом. Речь — это тоже ритмический процесс, состоящий из чередования слогов и пауз. Упражнения, выполняемые под музыку или счет, учат ребенка чувствовать этот ритм, что предотвращает проглатывание окончаний и запинки. В

В-третьих, любая активность укрепляет дыхательную систему. Формирование правильного речевого выдоха невозможно без развитых легких и крепких мышц пресса, которые тренируются во время подвижных игр.

Для стимуляции речи в домашних условиях рекомендуется использовать простые, но эффективные упражнения.

Отличные результаты дают игры с мячом: ловля и бросание мяча развивают не только координацию рук и глаз, но и быстроту реакций, которая необходима для диалога. Попробуйте игру «Лови — назови», где на каждый бросок ребенок должен назвать слово из определенной группы, например фрукты или виды транспорта.

Полезны упражнения на равновесие, такие как ходьба по узкой скамейке или бордюру, стояние на одной ноге («цапля»). Эти действия тренируют вестибулярный аппарат, который напрямую связан с зонами мозга, отвечающими за слуховое восприятие речи.

Не менее важны перекрестные движения, когда ребенок касается правой рукой левого колена и наоборот. Такие упражнения «наводят

мости» между полушариями мозга, ускоряя передачу информации и развитие мышления.

Логоритмические упражнения — ходьба или хлопки в такт произносимым стишкам и речевкам — помогают автоматизировать сложные звуки и делают речь более выразительной. Даже обычная утренняя гимнастика станет мощным инструментом развития, если вы будете сопровождать каждое движение коротким комментарием или четким ритмичным счетом.

Помните, что для дошкольника движение — это естественный способ познания мира и самый доступный путь к развитию грамотной, красивой и уверенной речи.

Активный образ жизни семьи станет лучшим вкладом в успешное будущее вашего ребенка.

Вот список эффективных игр с мячом, которые объединяют физическую нагрузку с развитием речи, разделенный по направлениям развития

Развитие словарного запаса и памяти

«Мяч бросай — животных называй»: Вы бросаете мяч ребенку и называете категорию (например, «Птицы»). Ребенок ловит мяч, называет представителя категории («Воробей») и возвращает его вам.

«Я знаю пять имен»: Ребенок отбивает мяч от пола ладонью и на каждый удар называет слово: «Я (удар) знаю (удар) пять (удар) названий (удар) цветов (удар): роза, тюльпан...».

«Что бывает круглым?»: Вы бросаете мяч с вопросом: «Что бывает длинным?». Ребенок должен поймать мяч, ответить («Нитка», «Дорога») и бросить его обратно.

Работа над грамматическим строем речи

«Один — много»: Бросаете мяч, называя предмет в единственном числе («Стол»). Ребенок возвращает мяч, называя его во множественном («Столы»).

«Чья голова?»: Бросок мяча с фразой «У вороны голова...». Ребенок ловит и отвечает: «...воронья», тренируя употребление прилагательных.

«Назови ласково»: Вы называете слово («Кукла»), а ребенок, поймав мяч, возвращает его с уменьшительно-ласкательной формой («Куколка»).

Координация и логика

«Четыре стихии»: Вы называете одну из стихий («Земля», «Вода», «Воздух», «Огонь»). На «Землю» ребенок называет зверя, на «Воду» — рыбу, на «Воздух» — птицу. При слове «Огонь!» мяч ловить нельзя — нужно увернуться.

«Съедобное — несъедобное»: Классическая игра, тренирующая внимание и быстроту реакции. Мяч нужно ловить только тогда, когда назван съедобный предмет.

«Где мяч?»: Упражнение с предлогами. Попросите ребенка выполнить команду: «Положи мяч под стул», «Держи мяч над головой», или спросите: «Где сейчас мяч?».

Мелкая моторика (с маленьким мячиком)

«Мяч, прокатись!»: Ребенок прокатывает маленький мячик по руке, ноге, животу, называя части тела. Также можно катать мяч босой стопой по полу для стимуляции активных точек.

«Ловкие пальчики»: Ребенок перекладывает мячик из руки в руку, зажимая его только определенными пальцами (например, только большими и мизинцами), сопровождая это коротким стихотворением в ритм движений.

Список использованных источников

1. Логинова, Л. В. Развитие речи детей дошкольного возраста средствами двигательной активности / Л. В. Логинова // Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т ; редкол.: О. В. Леганькова [и др.]. – Минск, 2021. – С. 45–49.

2. Физическая культура в дошкольном образовании : учеб.-метод. комплекс / сост. В. А. Овсянкин. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 210 с.

3. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Изд. центр БГУ, 2015. – 175 с.

4. Шишкина, В. А. Взаимосвязь двигательной и речевой активности дошкольников / В. А. Шишкина // Пралеска. – 2020. – № 5. – С. 12–16.