

Тупахина Анастасия Павловна

учитель-логопед

МДОБУ «Д/С комбинированного вида №125»

г. Сочи, Краснодарский край

РЕЧЬ, ДВИЖЕНИЕ, МОЗГ: НЕЙРО-МИОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИНТЕЗ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема низкой эффективности стандартных методов артикуляционной гимнастики у детей 4–5 лет с сочетанными нарушениями. Обосновывается необходимость интеграции миофункциональной гимнастики и нейрогимнастики. Представлена авторская 36-недельная программа нейромиофункционального синтеза, включающая четыре уровня сложности: базовый, средний, высокий и мастерский. Приводятся примеры упражнений, организационные рекомендации и противопоказания. Делается вывод, что синергия физиологического и нейропсихологического подходов в дошкольном возрасте создаёт фундамент для успешного школьного обучения.*

***Ключевые слова:** миофункциональная гимнастика, нейрогимнастика, средний дошкольный возраст, межполушарное взаимодействие, речевое развитие, здоровьесберегающие технологии, соматическое глотание, носовое дыхание.*

Сегодня стандартные методы артикуляционной гимнастики всё чаще не приносят желаемого результата. У многих детей 4–5 лет наблюдается сочетанная картина: вялость артикуляционных мышц, привычное ротовое дыхание, общая неловкость и дефицит внимания.

Речь – это сложная многоуровневая система, объединяющая психические функции и физиологические процессы. Она требует совместной работы головного мозга и артикуляционного аппарата. Именно поэтому соединение миофункциональной коррекции и нейрогимнастики даёт значимый результат.

Миофункциональная гимнастика – это не просто «зарядка для язычка», а тренировка мышц, отвечающих за дыхание, глотание, жевание и речь. У ребёнка

ка 4 лет важно сформировать правильное носовое дыхание, укрепить круговую мышцу рта и мышцы щёк. Без этого чистая речь невозможна.

Нейрогимнастика – комплекс упражнений, синхронизирующих работу обоих полушарий мозга. Особенно эффективны перекрёстные движения. Они создают новые нейронные связи, улучшают память, внимание и, что важно, речь.

Их объединение решает три главные задачи: укрепление мышц речевого аппарата, обучение правильному дыханию, развитие координации и обработки информации.

Суть подхода: нейромиофункциональный синтез.

Мы разработали комплексную программу, объединяющую обе методики. Миофункциональная гимнастика работает над «фундаментом»: учит правильно дышать носом, глотать и держать язык в «точке покоя». Нейрогимнастика настраивает «процессор»: развивает мозолистое тело мозга, улучшает координацию и самоконтроль.

Главная инновация – нейромиофункциональный синтез. Мы не выполняем упражнения по очереди, а объединяем их. Когда ребёнок делает артикуляционное упражнение одновременно с асимметричным движением рук, мозг вынужден работать на максимальной мощности.

Структура программы.

Программа рассчитана на 36 недель и разделена на 4 уровня сложности (по 9 недель каждый).

1. Базовый уровень (1–9 недели): дети осваивают своё дыхание и положение губ, простые статические позы.

2. Средний уровень (10–18 недели): вводится ритм (например, цокать языком и в том же ритме сжимать кулачки).

3. Высокий уровень (19–27 недели): асимметрия. Пример: язык движется влево-вправо («Маятник»), а руки выполняют «Ухо-Нос» со сменой через хлопок.

4. Мастерский уровень (28–36 недели): автоматизация. Удержание сложных поз на фоне физической активности или заданий на равновесие.

Почему это важно именно в 4–5 лет? Это «золотое окно» пластичности, когда легко исправить инфантильное глотание и заложить нейронную базу для успешного обучения в школе.

Внедрение в ДОУ.

Программа не требует отдельных часов. Алгоритм включения в режимные моменты: утренняя зарядка, динамические паузы на занятиях, бытовые моменты (контроль носового дыхания на прогулке или перед сном).

Результаты мониторинга: нормализация носового дыхания, исчезновение синкинезий (лишних движений при речи), улучшение концентрации внимания и координации.

Практические упражнения.

Все упражнения выполняются в игровой форме, по 4–5 раз, под спокойную или ритмичную музыку.

Упражнение 1. «Носик-губки».

Цель: нормализация носового дыхания и тренировка выдоха губами трубочкой.

Как выполняем: на вдохе через нос медленно поднимаем руки вверх. На выдохе через рот со звуком «У-у-у» (губы трубочкой) – руки плавно опускаем. Выдох длиннее вдоха.

Упражнение 2. «Весёлые щёчки».

Цель: укрепление щёчных мышц и чувство ритма.

Как выполняем: надуваем обе щеки (как хомячки), удерживая воздух, делаем 2–3 хлопка. Затем выпускаем воздух со звуком «Пф-ф-ф».

Упражнение 3. «Воздушный шарик».

Цель: диафрагмальное дыхание и координация.

Как выполняем: вдох носом – руки в стороны, щёки надуты. Замираем на секунду. Выдох через губы трубочкой со звуком «Ф-ф-ф» – руки медленно сводим перед грудью. Важно выдыхать как можно дольше.

Организационные рекомендации.

Время: первая половина дня, через 30–40 минут после завтрака, как динамическая пауза.

Регулярность: 5–7 минут ежедневно (системность важнее длительности).

Эмоциональный фон: только по желанию, в игре. Если ребёнок стесняется – делаем вместе, «помогая» его ручкам.

Для ребёнка 4–5 лет просто «делать зарядку для языка» скучно. Но когда это превращается в сложный вызов («смогу ли я одновременно прыгать и цокать?») – включается игровой азарт, и мозг открыт для создания новых нейронных связей.

Упражнения могут быть противопоказаны:

– абсолютно: эпилепсия и судорожный синдром; острые инфекционные заболевания с температурой; травмы челюстно-лицевого аппарата в острой фазе;

– относительно (требуют осторожности): высокое внутричерепное давление (исключить наклоны и задержки дыхания); тяжёлые нарушения сердечного ритма (только спокойные упражнения); бронхиальная астма (плавный выдох, без спазма); недавние операции в полости рта или аденоиды в острой стадии (щадящий режим 2–3 недели).

Индивидуальные особенности: сильный рвотный рефлекс (упражнения на корень языка даём аккуратно); выраженная гипотония или гипертонус мышц (специальный подготовительный массаж).

Перед началом занятий собираем анамнез у родителей и медработника. При сомнениях необходимо получить консультацию невролога или педиатра.

Изолированный подход к развитию речи в современном мире недостаточно эффективен. Только синергия физиологии и нейропсихологии даёт качественные изменения. Рассмотренный в данной работе 36-недельный комплекс – это стройная система, учитывающая закономерности развития мозга и мышечного аппарата.

Внедрение нейромиофункционального синтеза в практику ДОУ позволяет не только корректировать речевые нарушения, но и заниматься их глубокой

профилактикой. Мы создаём фундамент для школьного обучения. Помогая ребёнку правильно дышать, глотать и координировать движения в 4–5 лет, мы открываем новые возможности для его интеллектуального и социального роста.

Список литературы

1. Архипова Е.Ф. Логопедическая гимнастика: методическое пособие / Е.Ф. Архипова. – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 128 с.

2. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. – М.: Книголюб, 2005. – 56 с. EDN QVBNHB

3. Воробьёва Т.А. Логопедические упражнения: артикуляционная гимнастика / Т.А. Воробьёва, О.И. Крупенчук. – СПб.: Литера, 2010. – 64 с.

4. Дьякова Е.А. Логопедический массаж: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.А. Дьякова. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 176 с.

5. Лопухина И.С. Логопедия: 550 занимательных упражнений для развития речи / И.С. Лопухина. – М.: Аквариум, 1995. – 384 с.

6. Филичева Т.Б. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практическое пособие / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 224 с. EDN QTNLOV