

## Консультация «Зачем нужны занятия спортом детям с речевыми нарушениями».

Многие родители считают, что логопедические занятия – это единственный путь к улучшению речи ребенка. Однако, я хочу подчеркнуть, что физическая активность играет не менее важную роль в развитии речи и общего здоровья малыша.

Вот несколько причин, почему спорт так важен для детей с речевыми особенностями:

- Развитие дыхательной системы: Во время физических упражнений укрепляются мышцы, участвующие в дыхании. Это необходимо для правильного произношения звуков и формирования четкой речи. Улучшается контроль над дыханием, увеличивается объем легких, что положительно сказывается на длительности речевого выдоха и плавности речи.
- Координация движений: Спорт развивает общую и мелкую моторику. Мелкая моторика (движения пальцев рук) напрямую связана с речевыми центрами в мозге. Улучшение координации движений помогает ребенку лучше контролировать артикуляционный аппарат - язык, губы, щеки, что необходимо для правильного произношения звуков.
- Сенсорная интеграция: Во время занятий спортом ребенок получает разнообразные сенсорные стимулы (тактильные, проприоцептивные, вестибулярные). Это помогает мозгу лучше обрабатывать информацию, что важно для развития речи, понимания инструкций и обучения в целом.
- Улучшение внимания и памяти: Физическая активность стимулирует кровообращение, в том числе и в головном мозге. Это улучшает концентрацию внимания, память и когнитивные функции, которые напрямую влияют на процесс обучения и усвоения нового материала на логопедических занятиях.
- Снятие напряжения: Речевые нарушения часто вызывают у детей стресс и неуверенность в себе. Спорт помогает снять эмоциональное напряжение, улучшить настроение и повысить самооценку. Более уверенный и расслабленный ребенок лучше справляется с речевыми заданиями.
- Социализация: Занятия спортом, особенно командным, способствуют социализации ребенка, учат его общаться, сотрудничать и взаимодействовать со сверстниками. Это помогает ему преодолеть стеснительность и страх говорить, расширяет его словарный запас и стимулирует речевую активность.

Какой спорт выбрать?

Выбор вида спорта зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений вашего ребенка. Подойдут плавание, гимнастика, танцы, легкая атлетика,

игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Главное, чтобы занятия приносили ребенку удовольствие и радость. Важно!

- Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать занятия спортом, особенно если у ребенка есть какие-либо проблемы со здоровьем.
  - Начинайте с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их.
  - Поддерживайте ребенка и хвалите его за успехи.
- Занятия спортом – это прекрасное дополнение к логопедическим занятиям, которое поможет вашему ребенку быстрее и эффективнее справиться с речевыми трудностями и стать более здоровым и счастливым!