

Нейросенсорные игры — упражнения для запуска речи

Понятный, бережный и экспертный гайд для мам, которые переживают, что ребёнок долго не начинает говорить.

- Объясняет причины задержки речи без паники и давления.
- Даёт ориентиры по возрасту, тревожные признаки и домашний маршрут помощи.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–4 ЛЕТ

12

домашних упражнений

10–15

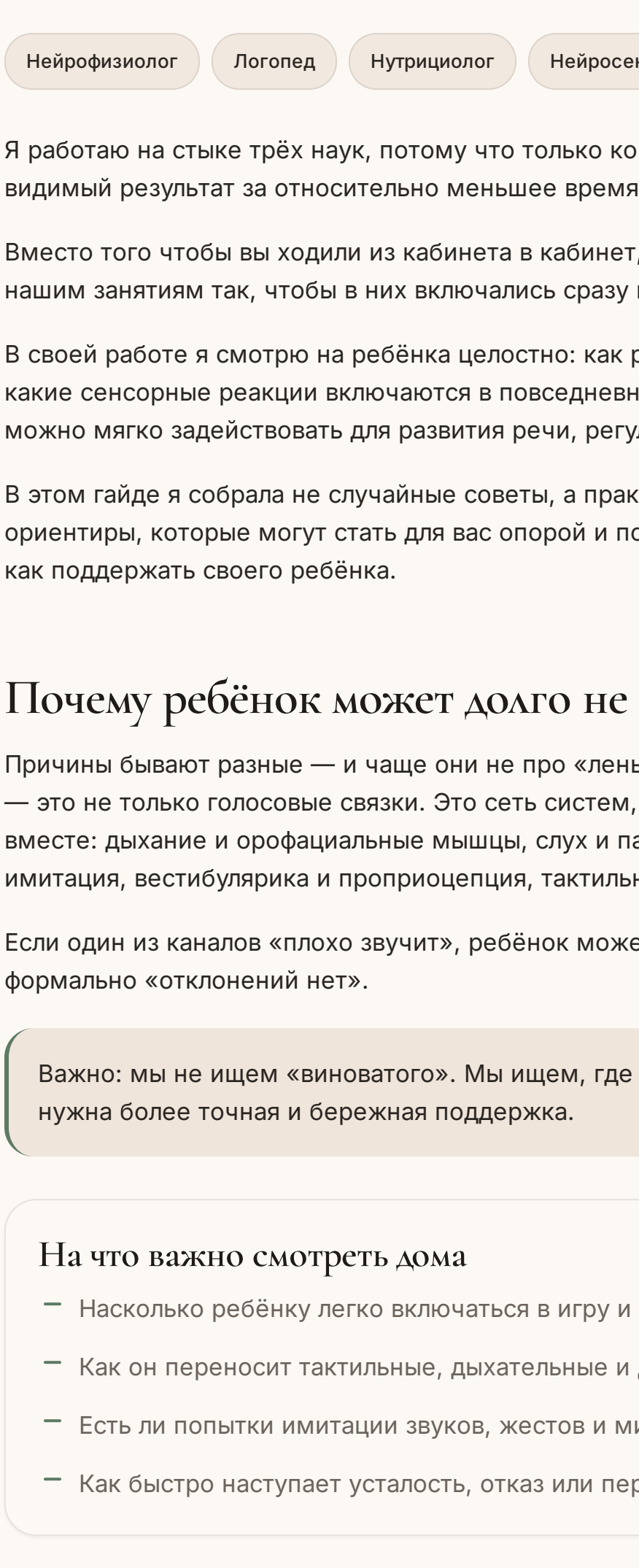
минут в день

Гайд от логопеда-нейрофизиолога с подходом нейросенсорной интеграции

Если ребёнок долго не начинает говорить, тревога мамы понятна

Первое слово — это маленькое чудо, которое мама помнит навсегда.

А что если ребёнку почти 2 года, а он всё ещё молчит, не собирает простые фразы — и невролог спокойно говорит: «Ожидайте, отклонений нет»? Сердце сжимается от тревоги, а в голове тысячи вопросов: почему так, как помочь и не упустить время?



Алена Понеделько — нейрофизиолог, логопед, дипломированный нутрициолог и специалист по нейросенсорной интеграции.

• ОБ АВТОРЕ ГАЙДА

Меня зовут Алёна Понеделько

Я нейрофизиолог, логопед, дипломированный нутрициолог и специалист по нейросенсорной интеграции.

Нейрофизиолог

Логопед

Нутрициолог

Нейросенсорная интеграция

Я работаю на стыке трёх наук, потому что только комплексный подход даёт видимый результат за относительно меньшее время, чем классический подход.

Вместо того чтобы вы ходили из кабинета в кабинет, я подбираю упражнения к нашим занятиям так, чтобы в них включались сразу несколько систем.

В своей работе я смотрю на ребёнка целостно: как работает его нервная система, какие сенсорные реакции включаются в повседневной жизни и какие ресурсы можно мягко задействовать для развития речи, регуляции и обучения.

В этом гайде я собрала не случайные советы, а практические и бережные ориентиры, которые могут стать для вас опорой и помочь лучше почувствовать, как поддержать своего ребёнка.

Почему ребёнок может долго не начинать говорить

Причины бывают разные — и чаще они не про «лень» и не про «упрямство». Речь — это не только голосовые связки. Это сеть систем, которые должны работать вместе: дыхание и орофациальные мышцы, слух и память, совместное внимание и имитация, вестибулярика и проприоцепция, тактильный опыт и моторика рук.

Если один из каналов «плохо звучит», ребёнок может долго не заговорить — хотя формально «отклонений нет».

Важно: мы не ищем «виноватого». Мы ищем, где именно системе ребёнка нужна более точная и бережная поддержка.

На что важно смотреть дома

- Насколько ребёнку легко включаться в игру и удерживать внимание.
- Как он переносит тактильные, дыхательные и двигательные задания.
- Есть ли попытки имитации звуков, жестов и мимики.
- Как быстро наступает усталость, отказ или перегруз.

Коротко — какие нормы по речи и социализации 1–3 года

Экспертно, но без паники — это ориентиры, а не приговор.

9–12 мес

Лепет и совместное внимание

Лепет, слоги «ба-ба», «да-да», отклик на имя, показывает предметы и указывает.

~12 мес

Первое слово

Обычно появляется первое слово, есть реакция на простые просьбы с помощью жеста и интерес к лицу взрослого.

15–18 мес

10–50 слов

Растёт словарный запас, ребёнок понимает простые инструкции и указывает на знакомые предметы.

18–24 мес

Первые сочетания

Появляются двухсловные сочетания, активно имитируются звуки и слова.

2–3 года

Короткие фразы

Речь расширяется до коротких фраз, появляются простые вопросы, растёт понятность речи для близких.

Когда стоит насторожиться и обратиться за оценкой раньше

Нет лепета или слогов к 9–10 месяцам.

Не произнёс ни одного понятного слова к 15–16 месяцам.

Нет двухсловных сочетаний к 24 месяцам.

Есть утрата ранее приобретённых навыков.

Не откликается на имя, нет совместного внимания и имитации.

Это не повод пугать себя заранее. Но это хороший повод не оставаться с тревогой в одиночестве и вовремя посмотреть на ситуацию глубже.

Как помочь разговорить «молчуна» — что реально работает

1

Мягкая стимуляция

Дыхательные игры, ритм, зеркальные мимические игры, качание на фитболе и тактильные мешочки мягко включают мозг в работу.

2

Сенсорная подпитка

Короткая проприоцептивная работа и небольшие вестибулярные подпитки повышают готовность к общению.

3

Часто, но не долго

5–12 минут в игровой форме, 1–2 раза в день. Взрослый показывает, делает паузу и ждёт реакцию ребёнка.

4

Сначала опора телу

Сначала даём стабильную опору телу: ядро, баланс, сенсорика, затем плавно переходим к артикуляции и слову.

Почему это работает

Мы не «учим слова» силой — мы настраиваем нейросенсорную систему, которая делает речь возможной. Когда мозг получает упорядоченные сенсорные сигналы, он легче запускает имитацию звуков и выстраивание слов. Сначала фундамент, потом тонкая работа.

Общие правила перед началом

Подготовила для вас понятный, безопасный и эффективный набор игр-упражнений для «запуска» речи у детей 2–4 лет. Всё можно делать дома с простыми предметами: мяч, фитбол, коврик, мешочек, пузырьки.

1

Короткая и частая сессия

10–15 минут в день в игровой форме, можно 2–3 коротких блока по 3–5 минут.

2

Взрослый всегда рядом

Безопасность прежде всего: мелкие детали и жевательные предметы только под контролем.

3

Сначала показываем

Моделирование звука или жеста → пауза → ждём, пока ребёнок попробует. Хвалите любую попытку.

4

Наблюдаем реакцию

Напряжение, кашель, отказ — снижаем нагрузку. При сомнениях — логопед или опытный терапевт.

Не нужно выполнять сразу всё. Начинайте постепенно и подберите то, что нравится малышу. Когда ребёнку спокойно и интересно, нейросенсорная интеграция работает намного лучше.

Упражнения 1–12

01

«Пузырьтолет»

Оральная моторика, дыхание

Какой канал: орофациальная (дыхание, контроль выдоха).

Зачем помогает: учит контролировать выдох — основа для произнесения звуков и слогов.

Материал: мыльные пузыри.

Как выполнять: дуйте пузыри вместе с ребёнком; предлагайте «кто дует дальше?», моделируйте разные силы: «тихо — шшш», «сильно — ффф». Поощряйте ребёнка тянуть звук во время выдоха («ааа», «ууу») перед выдувом пузырей. Сначала дуете самостоятельно, ребёнок повторяет за вами, копируя, потом дуете совместно. Если пока не получается выдувать такие пузыри можно начать с упражнения 2.

На что смотреть: не задерживает ли ребёнок дыхание, легко ли делает выдох; если ребёнок боится — сделайте паузу.

Как усилить: увеличить длительность выдоха, попросить «один большой пузырь».

Повторы: 5–10 вдохов в серии, 2–3 серии за сессию.

02

«Перышко» / «Дуй на перышко»

Дыхание, оральная саморегуляция

Канал: орально-дыхательный контроль.

Зачем: тренирует аккуратный выдох, силу и направленность воздуха, помогает формировать слог.

Материал: лёгкое перышко или кусочек ваты/пух.

Как: ставим перышко на ладонь ребёнка и просим дуть так, чтобы перышко поплыло; игра «проведи перышко к трону». Моделируйте звуки «п-ф-ф», «с-с-с».

На что смотреть: ребёнок должен дуть направленно, не подавлять дыхание; если дыхание слабое — делайте мистические пузыри сначала.

Усиление: увеличиваем дистанцию, добавляем соревнования — кто долетит дальше.

Длительность: 5–8 раз за сессию.

Аналог: можно дуть на мячик для пин-понга или комочек бумаги через соломинку.

03

«Барабан и слова»

Ритм и слуховая интеграция

Канал: аудиитивно-тактильная, ритм/внимание.

Зачем: ритм помогает сегментировать фразу, улучшает артикуляционную координацию и память фраз.

Материал: кастрюля, ложка, небольшой барабан.

Как: мама стучит и говорит «ба — ба», ребёнок повторяет ритм и звук. Начинать с простых слогов, затем комбинировать.

На что смотреть: способность повторять ритм и слог; если ребёнок теряет — замедлите темп.

Усложнение: скорость, несколько слогов в ритме, добавление движений.

Повторы: 3–5 коротких ритмических игр.

04

«Фитбол-самолёт»

Вестибулярная стимуляция + голос

Канал: вестибулярная + проприоцепция.

Зачем: качание на фитболе улучшает готовность мозга к общению и помогает организации дыхания при звукоизвлечении.

Материал: фитбол.

Как: ребёнок сидит на шаре, вы мягко катаете его вперёд-назад или вверх-вниз и просите сказать короткий звук в момент остановки или отскока.

На что смотреть: не подпускать головокружения; ребёнок должен быть спокойным и вовлечённым.

Усиление: делать звуковую цепочку — 2–3 звука за серию.

Повторы: 5–8 отскоков с звуком.

05

«Волшебный мешочек»

Тактильная стимуляция, словарь

Канал: тактильная + сенсорная дискриминация.

Зачем: развивает описательные слова, стимулирует совместное внимание и словотворчество.

Материал: мешочек и 4–5 безопасных предметов с разной текстурой.

Как: малыш опускает руку в мешочек, на ощупь описывает или пытается назвать предмет; вы моделируете слова и даёте простой звук, связанный с предметом.

На что смотреть: реакции на текстуры, попытки повторить слово или звук.

Усиление: просите ребёнка дать подсказку словом, затем придумать звук предмета.

Повторы: 3–5 предметов за игру.

06

«Зеркальные лица»

Взаимное внимание, артикуляция

Канал: зрительно-моторная, социальное внимание.

Зачем: учит копировать мимику, формировать устную артикуляцию и развивает совместное внимание.

Материал: зеркало или лицо взрослого.

Как: садитесь лицом к лицу, делаете простые артикуляционные позиции и просите ребёнка повторить мимикой и звуком.

На что смотреть: внимание на лицо взрослого, имитация губ и языка; если избегает взгляда — делайте игру короче.

Усиление: переход к небольшим словам после мимики.

Повторы: 5–8 позиций за игру.

07

«Пальчиковые песенки + звук»

Билатеральность, мелкая моторика

Канал: двусторонняя интеграция + мелкая моторика.

Зачем: пальчиковые игры укрепляют моторные схемы рук и способствуют артикуляционной точности.

Материал: руки, пальчиковые игрушки.

Как: пойте знакомую песенку с пальчиковыми движениями, в конце каждой строчки просите тянуть короткий звук или слово.

На что смотреть: синхронность рук и голоса, попытки подражать.

Усиление: усложните ритм или добавьте мелкие предметы для перехвата пальцами.

Повторы: 2–3 песни за сессию.

08

«Жевательная пауза»

Проприоцепция рта, контроль

Канал: проприоцепция оральной области.

Зачем: даёт устойчивую сенсорную подпитку для губ и языка и улучшает артикуляционную точность.

Материал: безопасные жевательные игрушки, мягкий кусочек моркови или яблока под контролем.

Как: предложите жевать 20–30 секунд перед речевой задачей, можно в игровой форме.

На что смотреть: ребёнок не давится, не глотает крупные куски; при проблемах с глотанием нужна консультация.

Усиление: постепенно увеличивать продолжительность жевания до 60 секунд.

Повторы: 1–2 раза в сессию по необходимости.

09

«Поезд звуков»

Последовательность, моторное планирование

Канал: моторное планирование и слуховая память.

Зачем: учит удерживать последовательность звуков и слогов — база для слов и фраз.

Материал: игрушечный поезд или машинка.

Как: везём поезд по рельсам и произносим звуки на каждой станции: «та», «па», «ма». Малыш повторяет на каждой станции.

На что смотреть: повторение в правильном порядке и внимание до конца маршрута.

Усиление: увеличивать количество станций, уменьшать подсказки.

Повторы: 3–5 маршрутов.

10

«Книга-звуков»

Аудиальное различение и мотивация

Канал: слуховая дискриминация и словесная мотивация.

Зачем: учит слышать и повторять фонемы, связывать картинку и звук.

Материал: простая книга с яркими картинками.

Как: показываем картинку животного, взрослый подаёт звук, ребёнок повторяет. Поощряйте попытки, даже если это не точный звук.

На что смотреть: реакция на звук и попытки имитировать.

Повторы: 5–10 картинок за сессию.

11

Упражнение с губками и водой

Координация, моторное планирование, звук

Суть: простое и многозадачное упражнение, которое развивает несколько типов систем, тренирует двустороннюю координацию и моторное планирование, связывает двигательную последовательность со звуком «кап-кап».

Как выполнять: две миски на столе: одна с водой, вторая пустая. Рядом — несколько цветных губок. Покажите: набираем воду в губку, подносим к пустой миске и выжимаем, говорим или поём «как-как» в момент сжатия.

Повторение: попросите ребёнка повторять, моделируйте медленно, поощряйте любую попытку звука. Делайте 6–10 повторов в серии, 1–2 серии за занятие.

Хорошо: ребёнок использует обе руки, уверенно сжимает губку, целится в миску, имитирует звук, дольше удерживает внимание.

Тревожно: избегает сжимать губку, использует только одну руку постоянно, сжатие очень слабое, нет попыток звуков и имитации.

Как усилить: перейти на маленькие губки или плотную тряпочку, делать стоя на балансо-подушке, добавляя передачу из руки в руку через тело, включать ритм, вместо губки использовать бутылку с водой.

12

«Будильник»

Ритм, внимание, имитация

Для кого: для деток, которые уже имеют представление о том, что такое часы.

Как работает: вы «заводите» ребёнка лёгкими круговыми движениями по спинке или ладони с ритмом «ти-так», затем имитируете звонок «зззз» встраиванием ладошки; ребёнок повторяет — и вы меняетесь ролями.

Пояснение: «Сейчас мы превратимся в будильник — я заведу тебя, а потом ты заведи меня!»

Повторы: 3–6 циклов за сессию, всего 2–5 минут игры.

На что смотреть: положительно — ребёнок улыбается, пытается повторить ритм или звук, просит ещё; тревожно — резко отстраняется, закрывает лицо, плачет.

• ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ

Онлайн-диагностика и коррекция речи

Если вам необходима комплексная онлайн-диагностика или помощь в постановке и коррекции звуков, напишите мне в личные сообщения Telegram. Я подберу для вас оптимальный формат занятий с учётом ваших задач.

Занятия проводятся онлайн.

➔ Записаться на консультацию в Telegram

rech.mama-nika.ru