

*Российская Федерация Иркутская область
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №118»
МО г. Братск*

**Применение кинезиологических упражнений при работе с детьми,
имеющих нарушение в речевом развитии.**

Эффективными формами работы с детьми с нарушением речевого развития могут стать комплексы кинезиологической гимнастики.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о развитии головного мозга через движение.

Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария. (Мэрили Зденек «Развитие правого полушария»).

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Цель кинезиологических упражнений: развитие умственных способностей и физического здоровья ребёнка, через определённую систему двигательных упражнений.

Задачи:

- развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- синхронизировать работу полушарий мозга;
- развивать мелкую моторику;
- развивать компоненты речи;
- развивать все психические процессы.

Кинезиологические упражнения и игры дают как немедленный, так и кумулятивный эффект для повышения умственных способности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Упражнения и игры проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку, весёлое стихотворение. С каждым разом задания усложняются, наращивается темп выполнения заданий. Продолжительность зависит от возраста и может составлять от 7 минут и до 15 мин.

Все движения комплексов гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом.

Комплексы упражнений делятся на три блока:

Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные, массаж биологически-активных точек).

Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

Второй блок включает упражнения улучшающие возможности приёма и переработки информации движения конечностями перекрёстно-латерального характера.

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами головного мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Методы и приёмы

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- Упражнения для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;
- Массаж – воздействует на биологически-активные точки;
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения;

Кинезиологические упражнения используются как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

При создании комплексов совмещены два обучающих принципа:

- воздействие на сохранные звенья регуляции психофизиологических функций;
- воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций.

Ожидаемый результат

Данная методическая разработка позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей деятельности его мозга, развивать мелкую и крупную моторику, психические процессы.

Под влиянием кинезиологических упражнений и игр в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Примерное планирование комплексов кинезиологических упражнений

№	месяц	группы	содержание
1	Сентябрь	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Фонарики, дом, ёжик, замок. Колечко, локоть к колену.
2	Октябрь	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Солнышко-заборчик-камешки, фонарики. Кулак-ребро-ладонь. Зайчик-коза-вилка.
3	Ноябрь	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Колечко, солнышко-заборчик- камешки. Ухо-нос. Зайчик-колечко-цыпочка.
4	Декабрь	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Зайчик-коза-вилки; ладошка, солнышко-заборчик-камешки; колечко
5	Январь	Младшая, средняя	Дом, ежик-замок; фонарики,

		Старшая, подготовительная	лезгинка, зеркальное рисование, локоть к колену.
6	Февраль	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Зайчик-колечко-цепочка; ладошка, гусь-курица-петух; ухо-нос; дом-ёжик-замок; велосипед.
7	Март	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Солнышко-заборчик-камешки; колечко; сарай-дом с трубой-пароход; Флажок-рыбка-лодочка; зайчик-коза-вилки.
8	Апрель	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Локоть к колену; зайчик-коза-вилка; ножницы-собака-лошадка; зайчик-колечко-цыпочка; ладошка
9	Май	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Фонарики. Дом-ёжик-замок; зайчик-колечко-цыпочка; замок; кулак-ребро-ладонь; ухо-нос; лезгинка.

Картотека кинезиологических упражнений

Составлена по методическим разработкам А.Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (но возможно использование отдельных упражнений и в более младшем возрасте, а также всей картотеки для детей младшего дошкольного возраста. Картотека представляет собой карточки с комплексами.

1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. **Кулак-ребро-ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8 – 10 раз. Можно давать себе команды (кулак – ребро – ладонь).

3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого 1. Одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6 – 8 раз.

4. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. **Ухо – нос.левой рукой** возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью донаоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

1. Растяжки

1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. в конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилось в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватив их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. Тряпичная кукла и солдат.

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатами, то куклой, до тех пор, пока не почувствуют, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой,

Но без труда достать их не удаётся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

1. «Свеча». Исходное положение - сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. Дышим носом. Подыши одной ноздрей,

И придёт к тебе

Исходное положение – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2.- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха лёгких и подтягиваем диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныряльщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик»

Исходное положение – лёжа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза – задержка дыхания. Выдох – втянуть живот как можно сильнее. Пауза – вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование».

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноимённого колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями. Сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями. Сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3.«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение

4. «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги

5. «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом. Шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

6. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтём правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8 – 10 раз.

7. «Яйцо».

Спрячемся от всех забот,

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.