

Овсянникова Ольга Ильинична
учитель-логопед
МБДОУ Детский сад №440
г.Новосибирск

Нейрогимнастика как средство развития речи детей дошкольного возраста

Тема: Нейрогимнастика, как средство развития речи детей дошкольного возраста

Цель: Развитие речи детей с помощью нейропсихологических упражнений.

Задачи:

- способствовать развитию речи, памяти и внимания;
- стимулировать развитие мелкой и более крупной моторики рук;
- повышать физическую и умственную работоспособность.

Упражнения представляют собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Особенности нейрогимнастики для детей

Гимнастика мозга (*нейрогимнастика*) разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон

Данное направление было развито в 60-е годы прошлого столетия, поэтому его можно считать относительно молодым.

Когда лучше начать заниматься

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики для детей – это средний дошкольный возраст, т. е. 4-5 лет.

Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики, т. е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т. д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
- Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Картотека кинезиологических упражнений

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. В начале, 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,

распрямленная 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. Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот»

4.«Фонарик»

Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

5.«Солнышко, заборчик, камешки»

Дети повторяют упражнения за взрослыми. Руки подняты вверх. Пальцы обеих рук сильно растопырены – это солнышко. Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу – это заборчик. Руки сжаты в кулак это камешки.

6.«Ладошка»

Правая ладошка повернута внутренней стороной к себе, левая – от себя. Одновременная смена позиции со словами:

Мы играли в ладушки

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

7.Зайчик – колечко - цепочка

Последовательно, сменяя, выполняются следующие положения пальцев на обеих руках

«Кольцо».

Соединить в кольцо большой и указательный палец, средний, безымянный, мизинец вытянуты вперёд.

Большой и указательный палец ты сложи

Кольцо из них нам покажи,

Вот так немного поддержи.

Попробуй цепь из них же сделать,

На ней собака может бегать.

«Цепь».

Поочерёдно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно пропускаем колечки из пальчиков другой руки.

Попробуй цепь из них же сделать,

На ней собака может бегать.

А теперь на раз, два, три,

Всё сначала повтори.

Зайчик – колечко - цепочка

8.«Дом – ёжик – замок».

Последовательно, сменяя, выполняются следующие положения пальцев.

«Дом».

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Я себе построю дом,

Много места будет в нём!

Будет в доме стол и печка.

Я пушу в свой дом овечку.

«Ёжик».

Поставить пальцы под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

Хитрый ёжик – чудачок,
Сшил колючий пиджачок:
Сто булавок на груди,
Сто иголок позади.

«Замок»

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

Дом – ёжик – замок.

9.«Зайчик-коза-вилка»

«Зайчик» - указательный и средний пальцы подняты вверх, остальные согнуты. «Коза» - средний и безымянный пальцы согнуты, указательный и мизинец подняты вверх. «Вилка» – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх, мизинец и большой палец согнуты. Три положения последовательно сменяют друг друга.

10.Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец.

11.Лодочка

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.

12. «Ножницы-собака-лошадка»

Ножницы

Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Собака

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

У собаки острый носик,

Есть и шейка, есть и хвостик.

Лошадка

Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

13.«Гусь-курица-петух»

Гусь

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.

Гусь сердитый зло гогочет:

Может быть, он кушать хочет?

Курочка

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

Наша курочка гуляла,

Травку свежую щипала.

Петух

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

14.«Сарай-дом с трубой - пароход»

Сарай

Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».

Пароход

Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба».

Пароход плывет по речке

И пытит он, словно печка.

15.«Зеркальное рисование»

Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (рисовать можно как на бумаге, так и в воздухе). При выполнении этого упражнения ребенок чувствует, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

16.Упражнения в переключении предмета (мешочка, малого мяча, кубика)

Переключивание мешочка (малого мяча) из одной руки в другую с поворотом в сторону;

Переключивание мешочка из одной руки в другую во время выполнения наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой);

Переключивание мешочка из одной руки в другую под коленом (нога согнута в колене, вверх);

Из исходного положения, лежа на спине передача мяча за поднятыми прямыми ногами, за согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

17.Упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета

Подбрасывание мешочка (малого мяча) правой (левой) рукой и ловля двумя руками; то же с хлопком;

Подбрасывание (или перебрасывание) мешочка (малого мяча) правой рукой и ловля левой; то же, меняя руки;

Бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же другой рукой;

Перебрасывание мешочка друг другу одной и двумя руками.

18.«Велосипед»

И.п. – лежа на спине. Имитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же – до одноименного колена; затем снова – до противоположного колена.

19.«Локоть к колену»

Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать.

Поднять левую ногу: согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем, то же с правой ногой и левой рукой.

Растяжки

1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тают” 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 превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить 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 очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

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 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. 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 легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныральщик»

Исходное положение – стоя. Сделайте 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 - лежа 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.

5. «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос. 6. «Губы трубочкой» Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать.

И. п. - о. с. 1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

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. Сделайте 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

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

3. «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.

4. «Дерево»

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

5. «Крюки»

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

6. «Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.