

МБДОУ детский сад № 36

*«Применение кинезиологических
упражнений речевом и
познавательном развитии
детей»*

Арудова

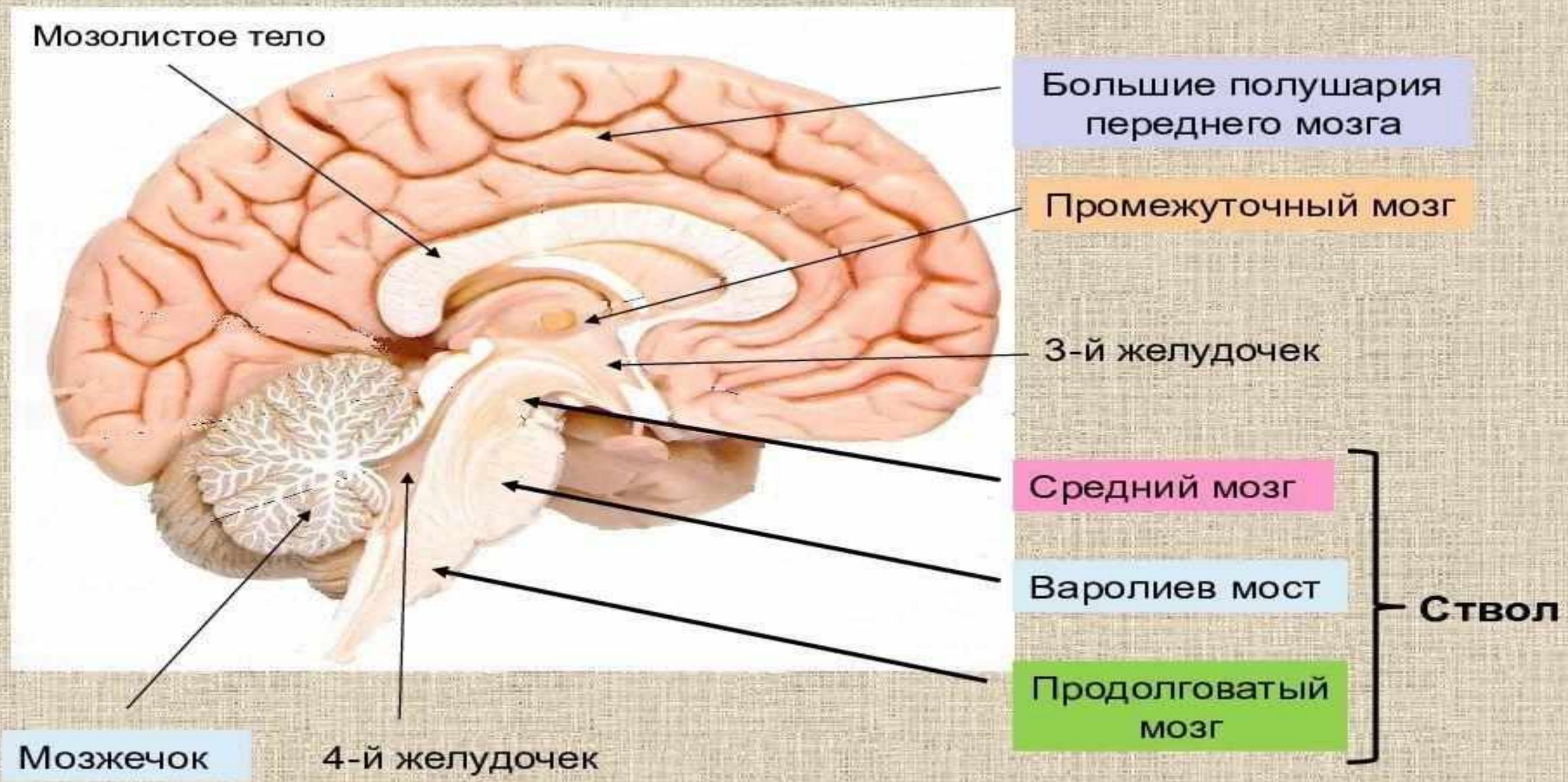
Татьяна Владимировна

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям

Основная цель кинезиологических комплексов: сенсомоторная коррекция в том числе метод замещающего онтогенеза(А.В. Семенович). При выполнении комплекса упражнений идет стимулирование всех зон мозга.

Полезьа кинезиологических упражнений:

1. кинезиологические упражнения развивают двухполушарное мышление, повышают обучаемость;
 2. развивают интеллектуальные и творческие способности, речь;
 3. улучшают долговременную и кратковременную память;
 4. способствуют развитию крупной и мелкой моторики;
 5. формируют пространственные представления;
 6. облегчают процесс чтения и письма.
- 



От головного мозга отходит 12 пар черепно-мозговых нервов, в т.ч. от ствола -10 пар

Методика показана детям, при работе

- Эмоциональными и поведенческими трудностями.
 - Нарушениями координации движений и моторной неловкости.
 - Трудностями выстраивания отношений со взрослыми и сверстниками.
 - Синдромом дефицита внимания и гиперреактивность, невнимательность, гипереактивность - импульсивность.
 - Задержкой развития, аутизмом, РАС.
 - Задержкой психоречевого и интеллектуального развития.
 - Общим недоразвитием речи.
 - Для эффективности других коррекционных занятий с психологом, логопедом, дефектологом.
- 

Кинезиологические упражнения

1. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
 2. Упражнение для развития мелкой моторики стимулируют речевые зоны головного мозга;
 3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма;
 4. Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата
 5. Телесные движения -развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы
 6. Самомассаж – воздействует на биологически активные точки
 7. Упражнения на релаксацию способствуют расслаблению, снятию напряжения
- 

Правила применения кинезиологических упражнений

-точность выполнения движений и приемов.

Вначале сам педагог должен научиться точно и четко выполнять движение, а потому уже показывать это детям

- систематичность выполнения кинезиологических упражнений;

- постепенное увеличение темпа и сложности;

-желательно чередовать выполнение заданий с кинезиологическими упражнениями;

-при вовлечении детей в творческую деятельность упражнения следует проводить до начала работы, не прерывая ее. Это объясняется тем, что творческие виды работы связаны с работой правого полушария и должны выполняться при полном погружении в работу;

-занятия, связанные с деятельностью левого полушария (логика, знаки, чертежи) могут быть прерваны динамической кинезиологической паузой.

Правила применения кинезиологических упражнений

- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-30 минут в день. Заниматься необходимо, по возможности ежедневно, но не менее 2-3 раз в неделю. Во время занятий. Упражнения показываются специалистом и параллельно комментируются, чтобы ребенок с ОВЗ видел образец правильного выполнения и обращал внимание на важные детали. Необходимо максимально сосредоточить внимание ребенка на выполнении упражнения. По возможности должны быть исключены посторонние шумы и прочие отвлекающие факторы. Необходимо регулярно менять упражнения от занятия к занятию, чтобы поддерживать интерес у ребенка. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Упражнения проводятся по плану педагога.

Полезьа кинезиологических упражнений

- повышают стрессоустойчивость;
- улучшают мыслительную деятельность, внимание и память;
- синхронизируют работу полушарий;
- формируют пространственные представления;
- развивают речь, а также мелкую и крупную моторику;
- снижают утомляемость;
- повышают способность к произвольному контролю;
- гармонизируют работу головного мозга;
- облегчают процесс чтения и письма.

Кинезиологические физминутки и упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении, и решить проблему неуспеваемости.

Разучиваем кинезиологические упражнения



Отрабатываем, запоминаем



Упражнение: «Дом – ежик – замок»



ДОМ

Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



ЕЖИК

Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.

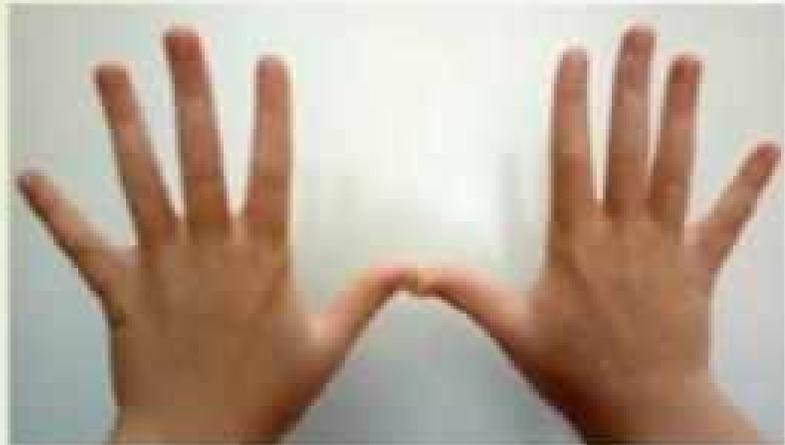


ЗАМОК

Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

Упражнение: «Фонарики»

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ



Фонарики зажглись – пальцы выпрямить

ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Мигающие фонарики.
Попеременно сжимаем и выпрямляем пальцы рук.

МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Упражнение: «Зайчик – коза – вилка»



ЗАЙЧИК

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



КОЗА

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

Упражнение: «Цепочка»

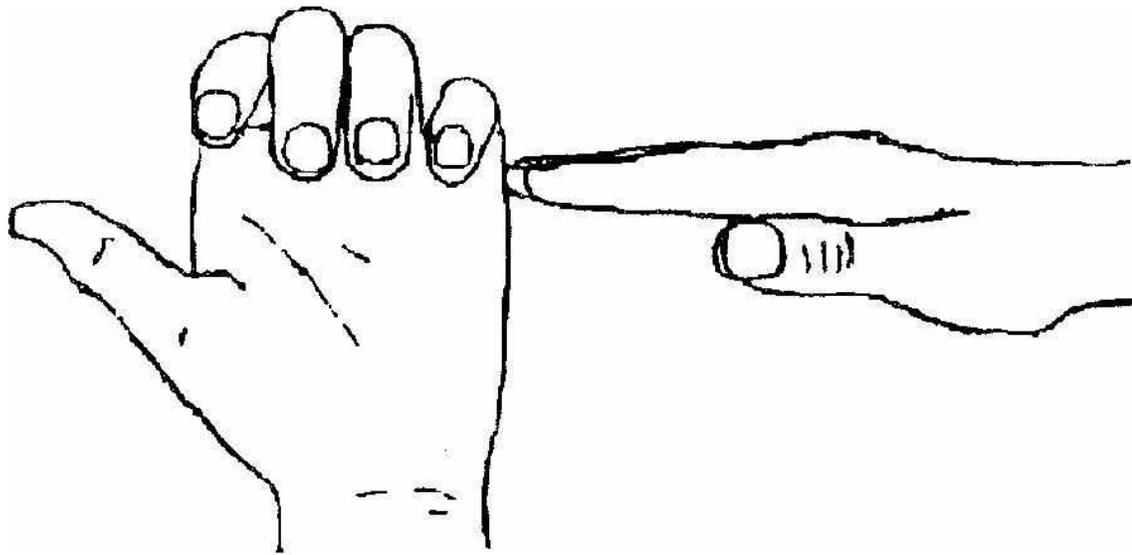


Поочередно перебирать все пальцы рук, соединяя с большим. Сначала указательный с большим, далее – средний и т.д. Проводить упражнение следует, как от указательного пальца к мизинцу, так и от мизинца к указательному. Вначале упражнение выполняется под счет каждой рукой отдельно, затем пальцы обеих рук соединяем.

Когда ребенок научится легко делать упражнение добавляем стихотворное сопровождение.

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 одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз



Проговариваем стих с движениями «кулак-ладонь-ребро»

З **Зайка**

Зайцу холодно зимой.
Замерзает зайка мой.

- Заяц, заяц, где твой дом?
- За-за-за-за кустом.



The illustration shows a winter scene with a snowman on the left wearing a black hat and scarf, and a grey rabbit on the right holding a carrot. In the background, there are three green evergreen trees covered in snow. At the top, a bird is perched on a branch decorated with colorful stars and ornaments.



«Колечки», «Коза-Заяц», «Ухо-нос», «Колечко-класс»

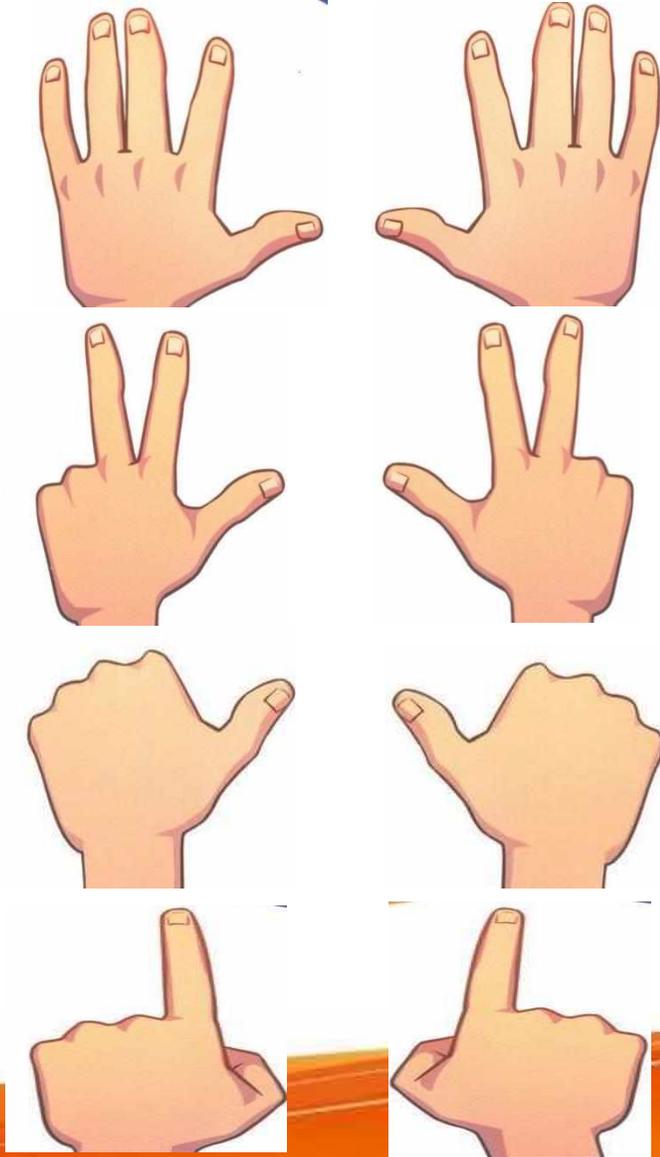
У морковки красный
носик,
Сочный, вкусный,
сладкий плод.
А зелёный пышный
хвостик
Украшает огород.



Упражнения на автоматизацию звуков

/ для коррекции звукопроизношения /

«Ладшки»



Автоматизация [С]



Дифференциация [Ш] – [С]



Упражнения для коррекции нарушений лексико- грамматического строя речи

«Рыба, птица, зверь»

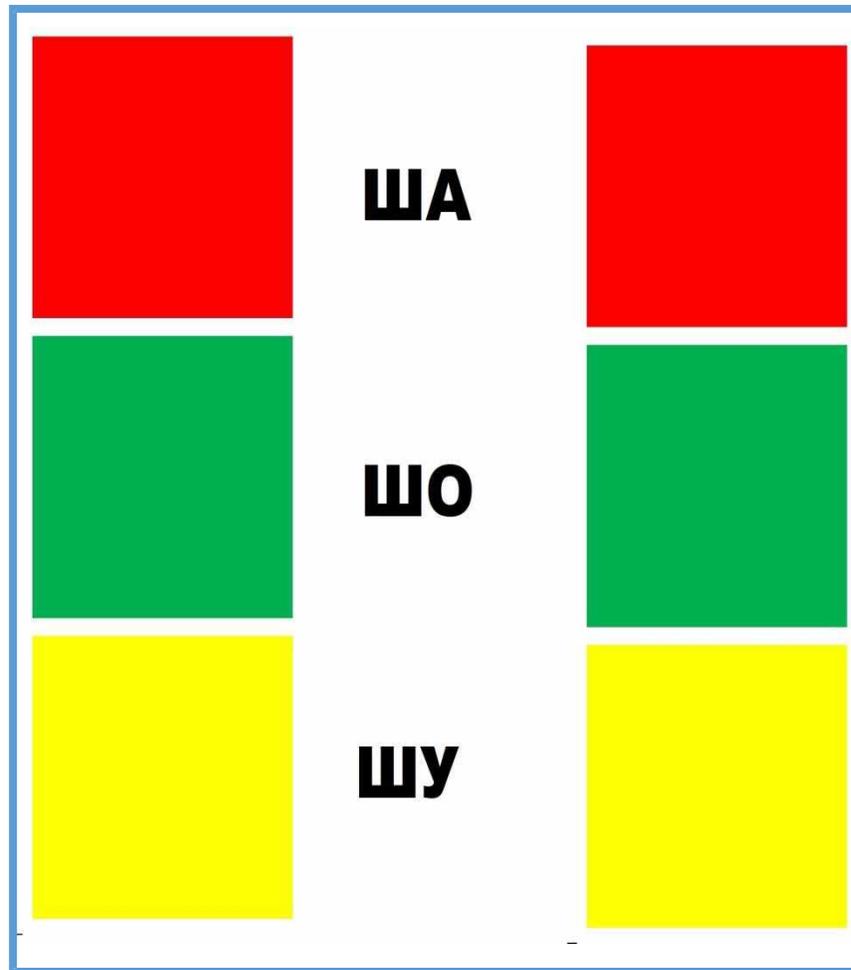
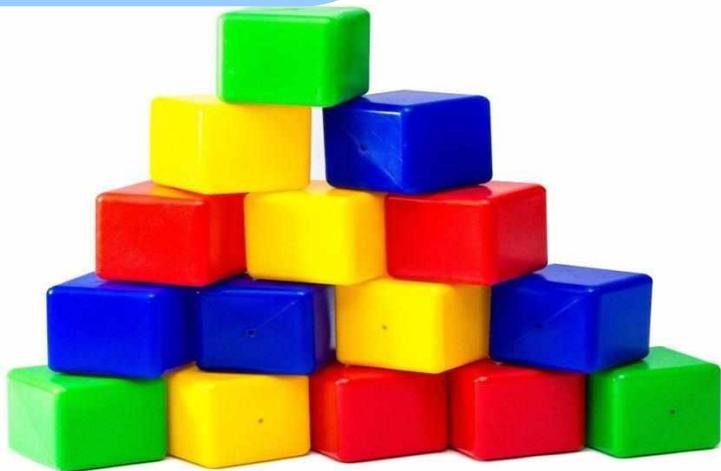
Дети стоят или сидят. Логопед указывает на каждого ребенка и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать и изобразить соответствующего животного (например, «рыба – щука», «зверь – медведь»). Если ответ правильный, логопед продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры.



Упражнения на автоматизацию звуков / для коррекции звукопроизношения/

«Поставь кубики»

Руки лежат на столе.
Перед ребенком
коробка с кубиками,
равное количество
кубиков одного цвета.
Ребенок берет
одновременно кубики
одного цвета и ставит
их на квадратики
соответствующего цвета.



Дыхательные упражнения

«Ветер»

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.



«Сдувание снежинок» или «Свеча» Сделать глубокий вдох, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечу. Повторить 5-7 раз.



Дыхательные упражнения



«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.

«Флажки»

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

Самомассаж

- *Цель: развитие и укрепление мимических мышц, стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, нормализация мышечного тонуса мышц.*

«Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

«Поглаживание лица» приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

«Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании, 3-5 раз. Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

«Расческа». Поглаживание губ зубами.

«Молоточек». Постукивание губ зубами. Кусаем попеременно верхнюю, нижнюю губу.

«Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж



Растяжки

Нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость)

«**Мостик**». Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

«**Скручивание**» Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.

«**Ёжик**» Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

«**Качалка**» *(видео)* Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

«**Бревнышко**» Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

«**Велосипед**» И.п. – лёжа на спине, поднять ноги и попеременная работа ног, руки вдоль туловища.

«**Звезда**» Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Натянуть пятку правой ноги, левую руку положить по диагонали. Левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем же выполняется по другой диагонали.

Растяжки

Растяжки- нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус(неконтролируемая мышечная вялость).

Мостик



Глазодвигательные упражнения

Ребенок смотрит прямо перед собой.

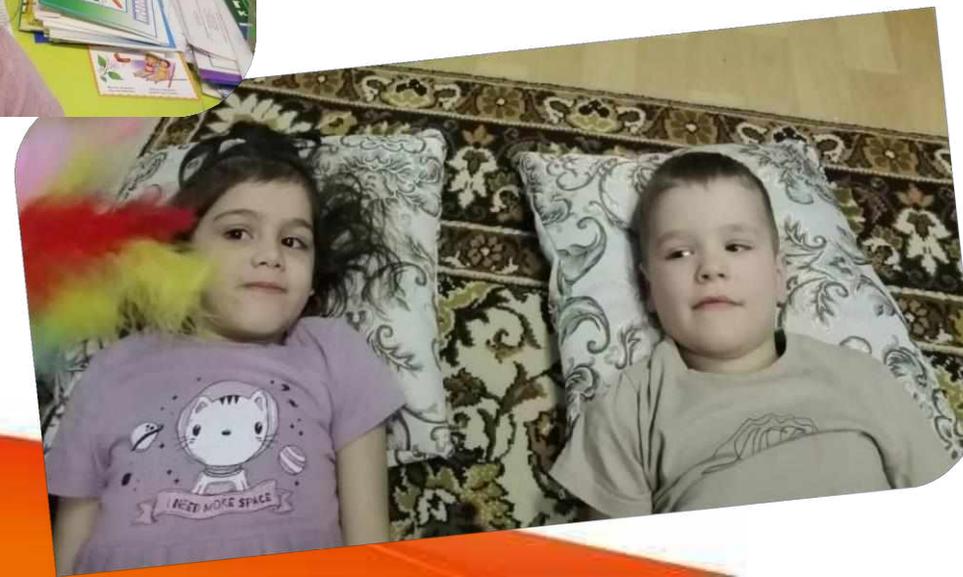
Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

«Нарисуй предмет» Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом

«глаз путешественник»



Телесные упражнения

«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 одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«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. Дыхание произвольное.

«Паровозик»

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

«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.

«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.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ

Основные виды захвата мяча

- 1.«Чашечка» - рука ладонью вверх, расположена в виде чашечки (пальцы рук слегка согнуть).
- 2.«Стакан» - рука располагается, как будто держит стакан с водой (большой палец с одной стороны, сложенные вместе 4 оставшиеся – с другой).
3. «Крабик» - захват ладонью вниз (мяч обхвачен рукой сверху).

Упражнения на развитие координации «рука-глаз» и тренировки внимательности.

- 1.Броски вниз разными захватами, разными руками по одной и двумя одновременно, с хлопком и без.
- 2.Броски «в форме буквы П». Удары мяча и движение рук напоминают букву П: отбиваем мяч о пол левой рукой, перекладываем мяч в правую руку в горизонтальной плоскости и отбиваем мяч о пол правой рукой. Аналогично можно бросать мяч по треугольной траектории или по форме ромба.



Упражнения на релаксацию

“Ковер-самолет”

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.



Список литературы

Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение

Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.

Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Е. И. Стальская, Ю. С. Корнеева, Е. Г. Ромицына // Северная Двина. - 2009 - 3 (май-июнь).

Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М., 1994

Семенович А.В. «Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте». - М.: Академия, 2002

Сиротюк А.Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦСфера, 2008

Теоретические аспекты кинезиологии в области интеллектуального развития детей дошкольного возраста // М.Э.Бабаян

Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996

Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999