

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 «Одуванчик» г. Светлоград

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
«Кинезиологические упражнения - как эффективный  
метод развития речи дошкольников»**

Подготовила: учитель-логопед  
МБДОУ ДС № 48  
«Одуванчик» г.Светлоград  
Герасименко А.С.

г. Светлоград, 2023 г.

Одна из основных задач, стоящих сегодня перед ДООУ – развитие речи детей. Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Но в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих различные речевые нарушения. По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определяющую роль в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «*координационная неспособность*» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции. Именно кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

Слово «*кинезиология*» происходит от греческого слова «*кинезис*», обозначающего движение, и «*логос*» - наука, т. е. наука о движениях.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

В 1970 – х годах американским доктором Полом Деннисоном в калифорнии была разработана программа под названием «*Гимнастика Мозга*». Деннисон разработал систему быстрых, простых специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся, не зависимо от его проблемы.

В России «*Гимнастика Мозга*» появилась в 1988 г. Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у детей. Выполнение упражнений «*Гимнастики Мозга*» требует осмысления и высокого уровня саморегуляции.

Самый благоприятный период для интеллектуального, речевого развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное воздействие.

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*)

Польза кинезиологических упражнений

- Повышают стрессоустойчивость
- Синхронизируют работу полушарий
- Формируют пространственные представления
- Улучшают мыслительную деятельность, внимание и память
- Развивают мелкую моторику
- Развивают высшие психические функции
- Развивают речевую активность
- Облегчают процесс чтения и письма
- Снижают утомляемость

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

Эти упражнения необходимо проводить ежедневно. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Продолжительность комплекса упражнений может составлять от 5-10 минут и 25-30 минут в день, в зависимости от возраста.

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развития интеллекта, улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно – развивающее значение.

Упражнения делятся на 4 группы, каждая из которых активизирует определенные участки тела и мозга и, соответственно, выбор упражнений осуществляется исходя из задачи, стоящей перед человеком.

Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину).

**«Ленивые восьмерки для глаз».** Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы.

Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

**«Ленивые восьмерки для письма».** Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образующими перекрестие («Х»),

минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением.

**«Слон».** Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосопальте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

**«Энергезатор».** Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Полезный результат при выполнении упражнений 1 группы— улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

Вторая группа — это упражнения, энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

**«Сова».** Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например, при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи.

Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносятся звук «УХ».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

**«Помпа».** Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

Полезный результат при выполнении упражнений этой группы — помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, для дошкольников — помогает лучше воспринимать информацию на слух, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы.

Третья группа — растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Полезный результат при выполнении упражнений 3 группы: улучшение внимания, моторной координации, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

**«Думающий колпак».** Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое — левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные — спереди.

2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.

3. Повторите 3 и более раз.

Четвертая группа — это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т.к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому. Полезный

результат при выполнении упражнений группы — повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс.

**«Позитивные точки».** После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

Регулярное выполнение кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.