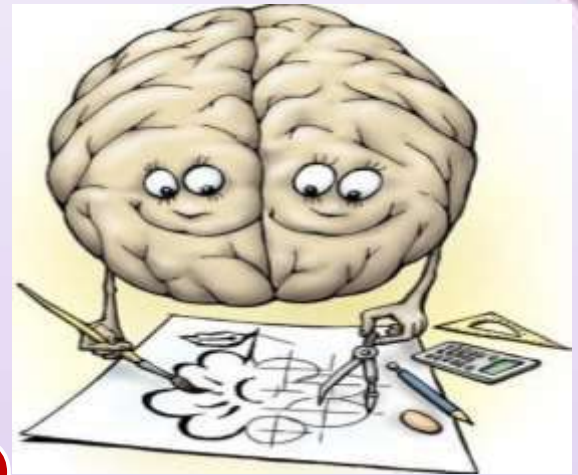


**«Кинезиологические  
упражнения,  
как здоровьесберегающая  
технология,  
в работе с детьми имеющих  
нарушения речи»**

Мозг, хорошо  
устроенный,  
стоит больше,  
чем мозг, хорошо  
наполненный



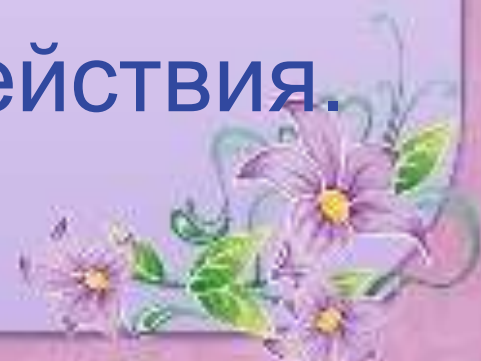
(Мишель де Монтень).




# Актуальность темы

В настоящее время растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа).

Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия.



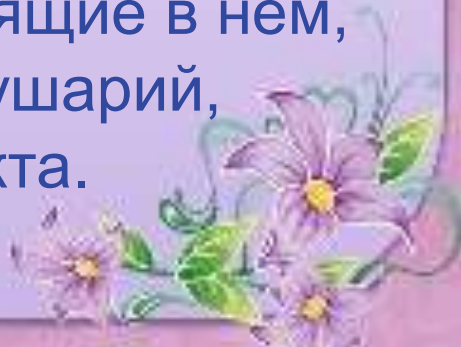


## **Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.**

В основе кинезиологии лежит целостный подход к телу человека и его здоровью.

Физическое и душевное здоровье зависит от свободного протекания жизненной энергии по организму. Энергетические блокады могут вызывать нарушения работы органов, какие-либо расстройства здоровья (физического и эмоционального), страхи или неспособность сосредоточиться.

С помощью специально подобранных упражнений организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта.





# Полушария мозга имеют разную функциональную специализацию.

## ГОЛОВНОЙ МОЗГ



## **«Кинезиология (гимнастика мозга) - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»**

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.




Правое  
полушарие

Левое  
полушарие



MyShared

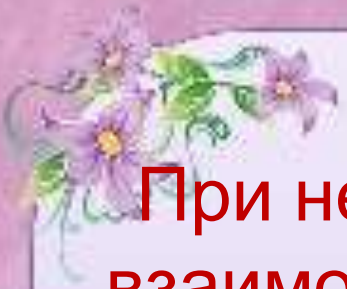


**Правополушарные люди за  
лесом  
не видят отдельных  
деревьев,  
а левополушарные —  
за отдельными деревьями  
не видят леса.**

**Б. Белый**







При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость работы полушарий.

Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.





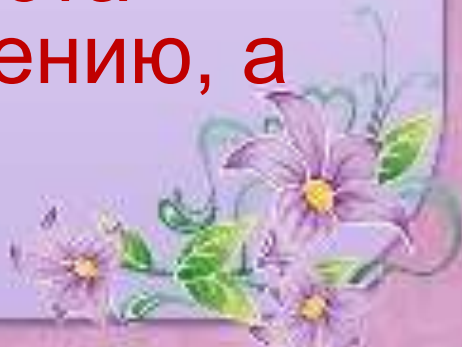


# Кинезиология

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

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

Коррекционно- развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.



**Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:**

**Речь**

**Внимание**

**Моторику**

**Снижает  
утомляемость**

**Повышает  
интеллектуальные  
способности**


**Повышает  
познавательные  
способности**

# Развивающая кинезиологическая программа

( по материалам книги Сиротюк А.Л.)

## Цели:

- Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий,
- Развитие мелкой моторики
- Развитие ВПФ
- Развитие речевой активности
- Предупреждение нарушений устной и письменной речи

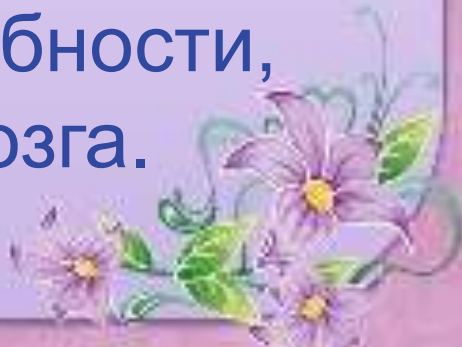


**Упражнения для развития творческого  
наглядно-образного мышления  
(правое полушарие)**


В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

**Упражнения для развития абстрактно-  
логического мышления (левое полушарие)**

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.








**Упражнения проводятся по специально  
разработанному комплексу, в который  
включены:**

**Растяжки**

- **Дыхательные упражнения**
  - **Глазодвигательные упражнения**
  - **Телесные упражнения**
  - **Упражнения для развития мелкой  
моторики**
  - **Упражнения на релаксацию**
  - **Массаж**
- 

# Растяжки нормализуют гипотонус и гипертонус.

## Снеговик.

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, 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 превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



# «Дерево»

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





# «Тряпичная кукла и солдат»

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

улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность

## «ДЫШИМ НОСОМ»

Лежа на спине или стоя дышать только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.





## «Нырятьщик»

**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.**



## Упражнение «БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ»

Делайте вдох носом. Вначале очистите лёгкие, делая короткие выдохи сквозь сжатые губы (представьте себе, что пытаетесь удержать пёрышко в воздухе). После этого можно делать выдохи и через нос. Положите руки на живот. На вдохе они поднимаются, а на выдохе опускаются. Сделайте вдох на три счёта, задержите дыхание на три секунды и выдохните в течение следующих трёх секунд, затем снова задержите вдох на три секунды.





# “Глаз путешественник”.

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





# Рожцы.

Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко откройте рот.

Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите с легким нажимом вниз до подбородка.

На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.



# Телесные упражнения

развивают межполушарное взаимодействие, снимают  
непроизвольные, непреднамеренные движения и  
мышечные зажимы

## «Перекрестное марширование»

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.






# «УХО-НОС»


Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "точностью до наоборот".





Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!





# Упражнения для развития мелкой моторики

## Кулак—ребро—ладонь.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга.

Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.

При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



# Фонарики

Фонарики зажглись

– пальцы выпрямить

Фонарик погас

– пальцы сжать

**Поочерёдно.**

Фонарик погас

– пальцы одной руки сжать

Фонарики зажётся

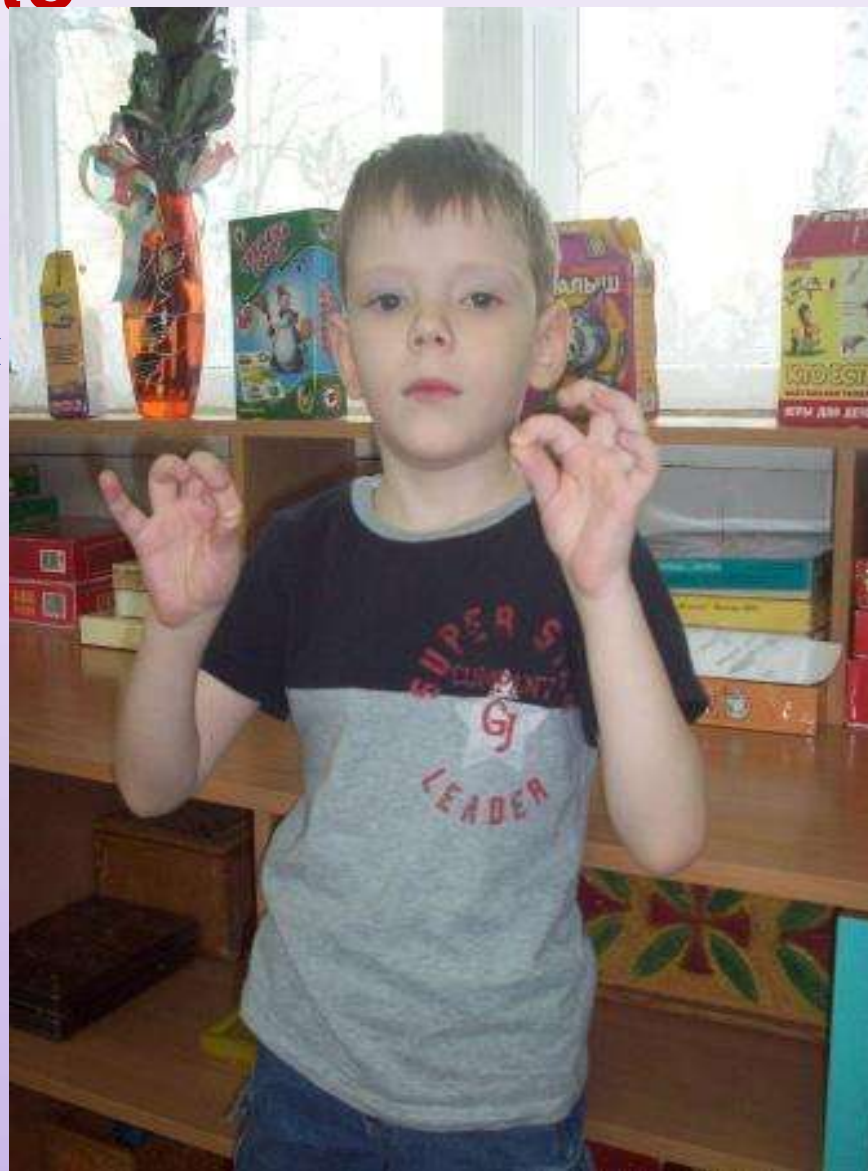
– пальцы другой руки

выпрямлены



## «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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.





## Упражнения для развития внимания

Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки.

Повторяют это 5 раз.

При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох.

Упражнение делают спокойно, не торопясь.

Потом делают то же самое для правой руки.



**Упражнения: «Как мы себя любим», «Плечо – пояс», «Локотки», можно проводить под весёлую песню «Улыбка».**

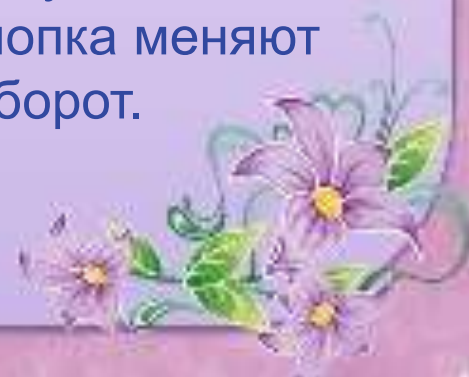
• На первый куплет песни выполняется упражнение **«КАК МЫ СЕБЯ ЛЮБИМ»**  
Дети разводят руки в стороны, затем обнимают себя, скрестив руки на груди, чередуя движения:

сначала правую руку кладут поверх левой, затем левая рука - поверх правой и т.д.

• На припев выполняются

упражнения: **«ПЛЕЧО – ПОЯС»**

Правую руку кладут на плечо, левую на пояс  
После хлопка меняют руки наоборот.



# Упражнения на релаксацию способствуют расслаблению, снятию напряжения

## “Дирижер”

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.





## «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги.

Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру.

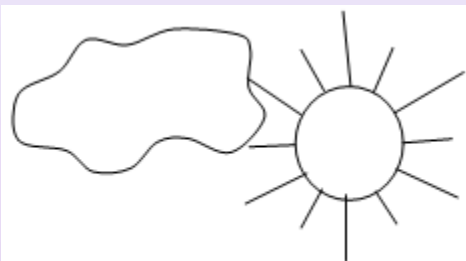
Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы.

При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

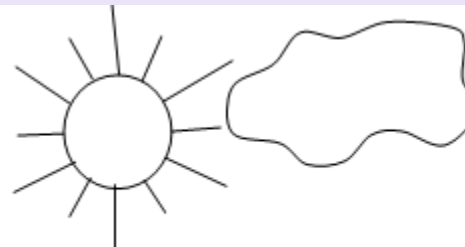
Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



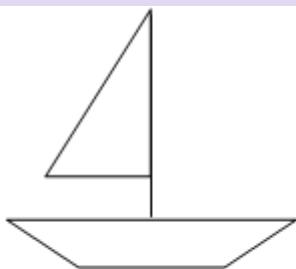
# Примеры схем для зеркального рисования



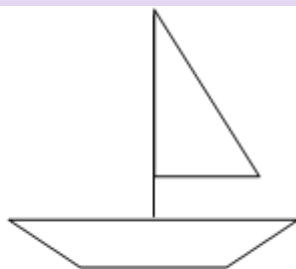
левая рука



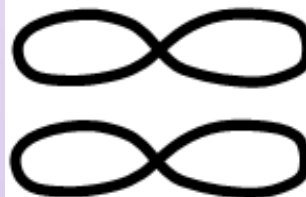
правая рука



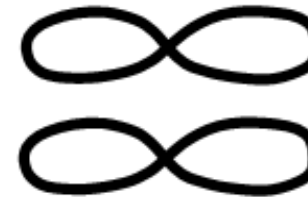
левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука

# Массаж

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10.

Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми.



Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох.

Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.



## Самомассаж ушных раковин:

Зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.



# Массаж

Костяшками  
сжатых в кулак  
пальцев правой  
руки двигайте  
вверх – вниз по  
ладони левой  
руки  
(«прямолинейное  
» движение).  
Проделайте тоже  
для другой руки.





## ***Вывод:***

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий.

Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а главное способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

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

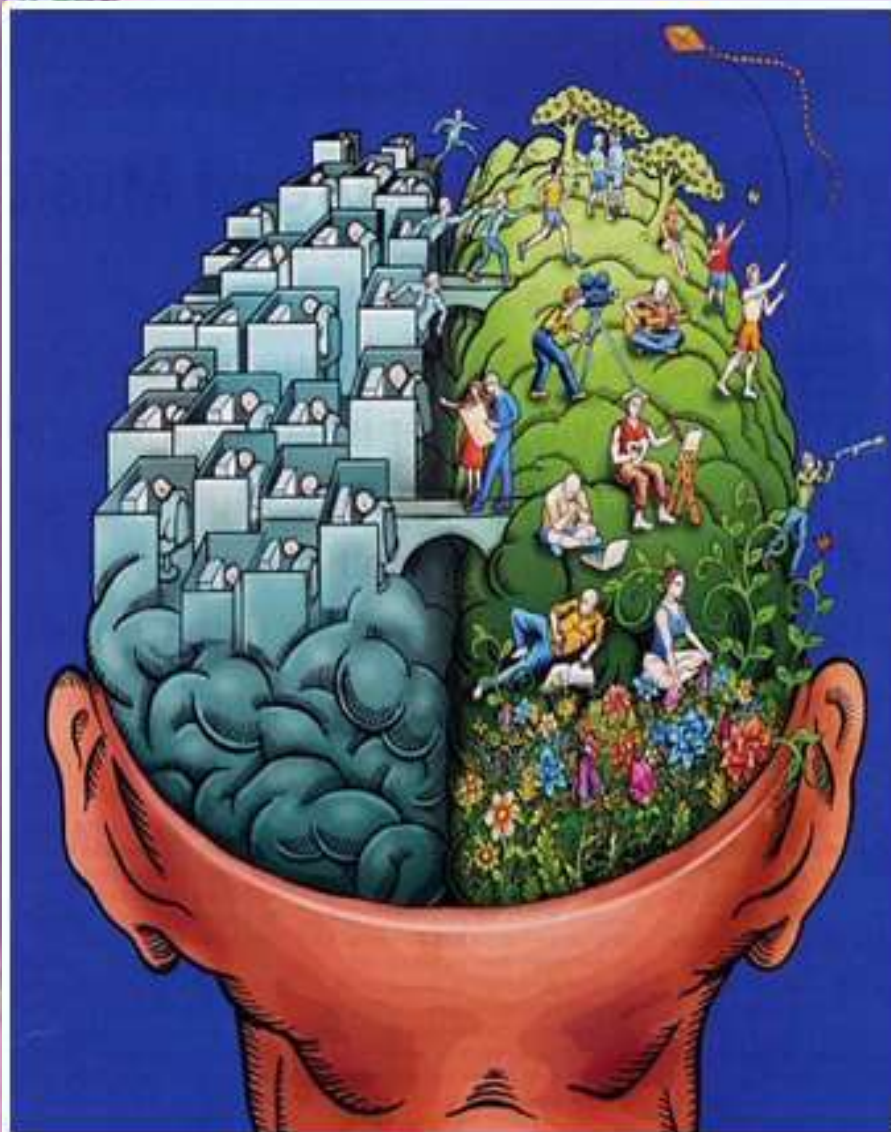




# Рекомендации по применению:

- Систематичность
- Усложнение и наращивание темпа заданий
- Точность выполнения движений и приемов
- Использование разнотипных и однотипных движений рук
- Включение всех 5 пальцев каждой руки
- Использование движений на сжатие, растяжение и расслабление мышц
- Применение упражнений на занятиях и в свободное время
- Проведение кинезиологических упражнений перед интенсивной умственной нагрузкой.
- Продолжительность занятий от 5-10 до 20 – 35 минут в день, в зависимости от возраста.
- Упражнения можно проводить только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать нецелесообразно





- Занятие гимнастикой дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.
- Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.





## ЛИТЕРАТУРА

1. Сиротюк А. Л. Развитие интеллекта дошкольников. М, 2000
  2. Психолог в детском дошкольном учреждении.  
Методические рекомендации к практической деятельности  
/ Под редакцией Лаврентьевой. М, 1996.
  3. Задачи и функции психолога в дошкольном учреждении.  
Руководство для практического психолога. М., 1991.
  4. Чиркова Т.И. Психологическая служба в детском саду. М., 2000.
  5. Забрамная С.Д., Боровик О.В.  
Развитие ребенка в ваших руках. М., 2000.
  6. Безруких М.В. Дети, которых не понимают взрослые  
// Дошкольное воспитание. 2002. № 5.
  7. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности.  
Санкт- Петербург, 2001.
  8. Алексей Колесников. «Гимнастика мозга или Легкие способы  
развития ребенка».  
Издательство: Центрполиграф, 2009 г.
- 