

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №31 «СНЕГИРЁК» (МБДОУ 331 СНЕГИРЁК))

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель заведующего по УВР

МБДОУ №31 «Снегирёк»

Н.А. Чернякова

«31» 08 2022 г.

План работы по самообразованию

на 2022-2023 учебный год

Тема:

**«Использование кинезиологических упражнений в
коррекционной работе с детьми с ОВЗ»**

Составила:
учитель-логопед
Котенко Г.В.

г. Сургут

2022-2023 г.г.

Актуальность.

В настоящее время образование детей с ограниченными возможностями здоровья одна из актуальных проблем современного образования.

В профессиональном стандарте педагога прописано: «Педагог должен использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании».

Чтобы сделать обучение более эффективным, я решила углублённо работать на эту тему. Применение метода кинезиологической коррекции позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, приводя к гармонизации баланса жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом. Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж помогут обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

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.

Всем нам известно, что человеческий мозг состоит из *двух полушарий*. По исследованиям физиологов *правое полушарие* головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. *Левое полушарие* головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*). Обычно у человека одно из полушарий является доминирующим и это проявляется в различии способа переработки информации. Люди с доминирующим левым полушарием обладают логическим складом ума. А творческие личности – это люди с доминирующим правым полушарием.

Роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое т.е. осуществлять межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (*мозолистое тело*) повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Если не получается выполнять

упражнения сразу двумя руками, то начинать нужно с ведущей руки. Задача: научиться делать с высокой скоростью, быстро переключаться с одного на другое.

Цель самообразования. Повышение своего профессионального уровня в изучении здоровьесберегающих технологий (кинезиологических упражнений) внедрение и применение технологий в работе с детьми ОВЗ и педагогами.

Задачи:

1. Изучить методическую литературу по теме.
2. Внедрить в работу новые методы и направления в воспитании и обучении детей.
3. Намечать направления работы с детьми по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кинезиологические упражнения) в физическом развитии и оздоровлении дошкольников. Обогащать среду дидактическим материалом и оборудованием для выполнения кинезиологических упражнений.
4. Определить пути взаимодействия с родителями по использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кинезиологических упражнений) в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

Этапы работы

1. Изучение методической литературы

- Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М. : ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
- Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М. : Аркти, 2008. – 60 с.
- Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М. : ТЦ «Сфера», 2008. – 41с.
- Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. - Москва, изд-во ВИС, 2003 г. - 84 с: ил.

Интернет ресурсы

2. Обогащение предметно-развивающей среды

- Разработка картотек «Кинезиологические игры», «Кинезиологические упражнения»
- Создание иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки»

3. Взаимодействие с дошкольниками

- Подбор кинезиологических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

- Составление циклограммы на год по использованию кинезиологических упражнений в режимных моментах и в непосредственной образовательной деятельности.
- Включение кинезиологических упражнений в режимные моменты и непосредственно-образовательную деятельность в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников.
- Создание игровых ситуаций, с использованием иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки».
- Работа с иллюстрированной картотекой «Кинезиологические упражнения».

4. Взаимодействие с родителями

- Индивидуальные и групповые консультации для родителей: «Что такое – кинезиология?» «Роль кинезиологии в оздоровлении и физическом развитии дошкольников», «Кинезиологические упражнения – это просто и весело»
- Консультация для родителей «Кинезиология для детей»
- Помощь родителей в создании иллюстрированного альбома «Кинезиологические сказки»

5. Взаимодействие с педагогами

- Мастер-класс для воспитателей «Зарядка для ума и тела»
- Разработать буклеты для педагогов

5. Ожидаемый результат

- Снижение тревожности детей
- Повышение стрессоустойчивости организма
- Высокая способность к произвольному контролю
- Развитая координация движений, точное выполнение движений
- Высокая познавательная активность
- Развитые память, внимание, творческое мышление.

Кинезиологические упражнения

Блок 1

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия – улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

1. «Массаж ушных раковин». Цель – энергетизация мозга. Уши сильно разотрем и погладим и помнем.

Расправить и растянуть внешний край каждого уха, одновременно рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

2. «Качание головой». Покачаем головой - неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Кивки». Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед, медленно раскачивать.

4. «Шея – подбородок». Опустить и головой покрути.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

5. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой руки.

6. «Ладонь». С силой на ладонь давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

7. «Колечко». Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

8. «Внимание». Чтобы внимательными быть, нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой руки.

9. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

10. «Ладони». Мы ладони разотрем, силу пальчикам вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

11. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки – ноги поднимать.

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

12. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечка, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ногах, расправить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

13. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки, по команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать эту позу максимально долго.

14. «Отдохни» - для снятия эмоционального напряжения. Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

15. «Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

16. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении, прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6-8 раз). Необходимо добивать высокой скорости смены положения рук.

17. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.

18. «Ухо – нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

19. «Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу. Рисовать одновременно двумя руками зеркально – симметрические рисунки. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Блок 2

Упражнения для развития творческого (наглядно – образного) мышления – правое полушарие.

20. «Очищение». Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

1 вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление, т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2 вариант. Дыхание только через левую, а потом и правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец левой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3 вариант. Глубокий вдох. Пауза. На вдохе произносить звуки: пФ – пФ – пФ – пФ – пФ. Пауза. На выдохе: р – р – р – р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з – з – з – з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж – ж – ж – ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо – ме – мэ – му.

21. «Позевай». Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий расслабляющий звук зевоты.

22. «Руки». Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях. Сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

23. «Запястье». Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

24. «Ладонь». На ладонь сильней нажми силу ты в нее вотри. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

25. «Полет». Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

26. «Гибкость». Чтобы очень легким стать – нужно ножки нам сгибать.

Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена. Слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

27. «Успокойся». Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.

Сжать пальцы в кулак с загнутым большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать выдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

Блок 3

Упражнения для развития абстрактно – логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа мозга.

28. «Язычок». Язычок вы покажите, на него все посмотрите.

Движения языком вперед – назад.

29. «Язычок». Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром.

Движение языка в разные стороны.

30. «Ротик». Чтоб лучше нам жевать, нужно ротик открывать.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот.

Блок 4

Упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

31. «Глазки». Чтоб зоркими нам быть – нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2 – 3 секунды.

32. «Глазки». Зорче глазки чтоб глядели. Разотрем их еле – еле.

В течении минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

33. «Глазки». Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

34. «Глазки». Чтоб зоркими нам стать. Нужно на глазки нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды.

35. «Глазки». Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

36. «Глазки». Глазки влево, глазки в право, вверх и вниз и все сначала.

Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую.

37. «Глазки». Быстро, быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течении 1 – 2 минут.

38. «Глазки». Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелке.

39. «Глазки». Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.

Необходимо отрабатывать движение глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и по четырем вспомогательным; сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя, и, наконец, около переносицы.

Блок 5

Упражнения на дыхание.

40. «Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».

Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

40. «Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки – непослушки».

Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А – а – а». (У – у – у)

41. «Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим».

Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем медленно выдыхая, опустить руки ладонями вниз.

Данные блоки можно разбить на комплексы упражнений.

Кинезиологические упражнения для детей раннего и младшего дошкольного возраста

1. Тропинка

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдем

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

2. Морковка

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «вот» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «кабачок», детки отдыхают 1-2 минуты.

3. Дождик

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай, не жалей!

Только нас не замочи,

К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

4. Грибок

Мы в лесок пойдем,

Мы грибок найдем!

Вот он маленький какой,

Скоро вырастет большой!

Дети ходят по группе, сопровождая слова движениями, садятся на корточки, на последних словах выпрямляются, встают на носочки и поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

5. Ручки-ножки

Хлоп-хлоп, где наши ручки?

Топ-топ, где наши ножки?

Хлоп-хлоп, вот наши ручки!

Топ-топ, вот наши ножки!

Дети встают в круг, выполняют движения, в конце упражнения уронить ручки вниз и похлопать по коленочкам.

6. Киска

Киска, киска, вот твоя миска!

Киска, не влезай на стол,

Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

7. Птички

Прилетели птички,

Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

8. Снежинки.

Мы белые снежинки,
Как легкие пушинки,
Мы кружимся, летаем,
Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

9. Лошадки

Мы – веселые лошадки,
Скачут с нами все ребятки,
А теперь домой идем
И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит «послушную лошадку».

10. Хоровод

Наш веселый хоровод
Собирает весь народ.
Бегай, с нами, не зевай,
Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упражнение приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

11. Санки

Вот зима. Кругом бело,
Много снега намело.
Во дворе у нас гора,
Все катаются с утра.

Покатали санки вниз!

Кто на горке, берегись!

Дети бегут друг за другом по кругу. На последних строчках дети убегают и садятся на стульчики. Выполняется 2-3 раза.

12. Тук-тук

Тук-тук, ток-ток,

Бей покрепче молоток.

Детки строят новый дом,

Чтобы куклы жили в нем.

Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся за руки и поднимают руки вверх. Повторяется 2-3 раза.

13. Машина каша

Кушай, Маша, вкусную кашу,

Чтобы ножки топали,

Чтобы ручки хлопали.

Чтобы весело гулять,

Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упражнения дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

14. Облако

Полечу я выше тучи

Над землёй, над землёй.

Я увижу с неба домик,

Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя. Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

15. Салют

Детки песенки поют,

Играют и танцуют.

А для папочки салют

Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию, амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

16. Рыбки

В банке – чистая вода,

Пустим рыбок мы туда.

Будут рыбки там играть,

Плывать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

16. Прогулка

Мишка по лесу гулял

И цветочки собирал.

Долго Мишенька гулял,

Сел Мишутка, задремал.

Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики, успокаиваются и закрывают глазки.

17. Цветочек

Вот цветочек вырастает,

Подрастает, расцветает,

Лепесточки раскрывает,

Утром солнышко встречает!

Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

18. Семья

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – это я,

Это всё моя семья!

Пальчики одной руки сжаты в кулачок. Кулачок разжимается постепенно. В конце упражнения ладошки открыты и расслаблены.

19. Бабочка

На зелёном на лужку

Бабочки летают

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

Дети бегают, помахивая руками, как крылышками. Периодически приседают, потом снова продолжают упражнение.

Кинезиологические упражнения в логопедической работе по развитию и коррекции устной речи детей старшего дошкольного возраста

Значительную долю воспитанников нашего дошкольного учреждения составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, а именно дети с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи. Для данного контингента детей характерны: системное нарушение речевой деятельности, незрелость психических процессов, приводящие к расстройствам эмоционально-волевой, личностной сфер, снижению работоспособности, отставанию в развитии двигательной сферы. Поэтому, особое внимание в педагогической работе уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, а также коррекции отклонений в физическом, речевом и психическом развитии воспитанников.

Оценив, какое положительное воздействие оказывают кинезиологические упражнения на развитие ребёнка, мы стали применять их и в логопедической практике, в качестве коррекции недостатков речевого развития у детей с ОВЗ.

Практическая значимость использования кинезиологических упражнений состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать не только психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, но и развивать, исправлять недостатки устной речи, а также, в последствие, предупредить нарушения чтения и письма будущих школьников.

Из всего многообразия кинезиологических упражнений на логопедических занятиях применяем те, которые предусмотрены и усовершенствованы нами для основных направлений развития речи детей: коррекции нарушений звукопроизношения; фонематического слуха; лексико-грамматического строя речи.

Кинезиологические приёмы, которые мы использовали в логопедической практике:

- артикуляционные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на звукоразличение (восприятие и дифференциация звуков);
- сопряженная гимнастика (одновременная работа мелкой моторики пальцев рук и артикуляционных органов);
- упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.

Этапы реализации и содержание работы по использованию кинезиологических упражнений в логопедической практике:

1. Сначала **воспитатели** с воспитанниками разучивают кинезиологические упражнения, отрабатывая технику.

2. Затем, преследуя задачи развития речи, **учитель-логопед**:

- добавляет к этим упражнениям речевое сопровождение;
- подключает движение языка к движениям рук;
- сочетает дыхательные и двигательные упражнения;
- дополняет растяжки, двигательные упражнения учебными действиями, связанными с мыслительной деятельностью (отбором, классификацией, различением).
- Усовершенствованные упражнения прорабатываем постепенно: вначале дети выполняют их пассивно, **с помощью логопеда** (индивидуально), а по мере усвоения – **самостоятельно** (индивидуально или в группе).

Важно отметить, что последовательное соединение кинезиологических упражнений с приёмами и методами логопедического воздействия, переходит в один игровой приём.

Кинезиологические упражнения используем в непосредственно образовательной деятельности, на фронтальных, индивидуально-подгрупповых занятиях по развитию и коррекции речи. Мы составили комплексы кинезиологических упражнений, используемых в логопедической работе:

- по коррекции нарушений звукопроизношения (**Приложение 1**);
- по коррекции нарушений фонематического слуха (**Приложение 2**);
- по коррекции нарушений лексико-грамматического строя речи (**Приложение 3**).

Сравнительные результаты диагностики устной речи дошкольников показали, что использование кинезиологических упражнений влияет не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, а также позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию и коррекции

проблем в развитии речи ребёнка, повысить речевую активность, облегчить процесс чтения и письма. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка:

- звукопроизношение (подготовить органы артикуляции к постановке звуков, формировать правильное речевое дыхание, автоматизировать поставленные звуки изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, предложениях);
- фонематические процессы (нормализовать темп и ритм речи, умение различать звуки, определять их количество и последовательность звуков в слове);
- лексико-грамматический строй речи (обогащать словарный запас, формировать навыки словоизменения, словообразования).

Однако, обязательное условие эффективности применения кинезиологических упражнений – это взаимодействие педагогов и родителей. Важнейшее значение имеет понимание родителями и педагогами всей важности и тонкости выполнения кинезиологических упражнений. С этой целью, учителя-логопеды проводят консультации и собрания, изготавливают и распространяют буклеты «Гимнастика для мозга», «Кинезиологические упражнения», презентации «Использование кинезиологических упражнений» с описанием упражнений, которые дают возможность овладеть практическими приемами проведения рече-интеллектуальных игр и упражнений в домашних условиях.

Приложение 1

Кинезиологические упражнения, используемые в логопедической работе

по коррекции нарушений звукопроизношения

Постановка звуков, дыхания, голоса – первый этап **формирования произносительных навыков** у детей с нарушениями речи. На данном этапе активно применяем кинезиологические упражнения по развитию дыхания, артикуляционной моторики и др.; опираемся на сохранные анализаторы (зрительный, осязательный, двигательный, слуховой), в результате чего ребёнок усваивает то или иное произносительное умение.

Упражнение “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. Для постановки звуков, необходимо научить ребенка дифференцированному дыханию, правильной выработке воздушной струи, что позволяет это упражнение и другие:

2.1 “Свеча”

2.2 “Дышим носом”

2.3 “Ныряльщик”

5.7 “Горизонтальная восьмерка” (1, 2-я неделя занятий)

За этапом произносительных умений следует этап **автоматизации**, превращения умений в прочные навыки, что достигается в результате кинезиологических упражнений и речевой практики. Выполняя движения кинезиологических упражнений, дети произносят поставленный звук изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, стихах и потешках.

Упражнение «Колечко» можно выполнять, произнося отработанный звук (слог, слово...). Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец, одновременно проговаривая звук «Ш». На этапе автоматизации звука «Ш» в слогах произносим слог «ша» («шо», «шу», ...), далее слова, словосочетания, стихи и потешки.

Аналогично используем кинезиологические упражнения:

3.1 “Перекрестное марширование”

3.4 “Робот”

3.5 “Маршировка”

5.1 “Колечко”

5.2 “Кулак – ребро — ладонь”

5.5 “Ухо – нос”

Применение, данных кинезиологических упражнений в логопедической работе по коррекции нарушений звукопроизношения у ребёнка, позволят:

- подготовить органы артикуляции к постановке звуков;
- формировать правильное речевое дыхание;
- автоматизировать поставленные звуки изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, предложениях.

Использованные источники:

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. — 48 с.

2. Яндекс.Картинки

Приложение 2

Кинезиологические упражнения, используемые в логопедической работе

по коррекции нарушений фонематического слуха

Преодоление нарушений фонематического слуха является одним из основных направлений логопедической работы в процессе коррекции различных нарушений речи. Основными задачами данного этапа являются:

- формирование навыков дифференциации звуков;
- формирование звукослогового анализа и синтеза слова.

В работе по **формированию фонематического восприятия** (навыков дифференциации звуков) выполняем кинезиологические упражнения, дополняя их учебными действиями.

Упражнение «Бравый солдат и тряпичная кукла» мы дополнили задачей: дифференциация твёрдых и мягких согласных звуков, изменили название упражнения: «Солдат Захар стоит по стойке смирно, а кукла Зина мягкая, как резина». Логопед обращает внимание детей на первые звуки имён (Захар – «З» твёрдый согласный, Зина – «ЗЬ» мягкий звук), затем называет согласные твёрдые и мягкие, а дети, услышав твёрдый звук, должны выпрямиться и вытянуться в струнку как солдат, называет мягкий согласный звук – расслабиться и стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Выбирая правильное действие, дети бывают то солдатом, то куклой, различая при этом твёрдые и мягкие согласные звуки.

Данное упражнение можно применять, решая задачи:

- дифференциация гласных и согласных звуков;
- дифференциация звонких и глухих согласных звуков;
- дифференциация твёрдых и мягких слогов;
- дифференциация звуков (с-ш, з-ж, л-р, п-б, т-д и т.д).

В работе по **формированию звукослогового анализа и синтеза слова** мы учим детей определять количество слогов в слове, проводить анализ гласных и согласных звуков.

Например, упражнения «Перекрестное марширование» и «Колечко» подходят для деления слов на слоги. Выполняя ритмичные действия, дети проговаривают слова по слогам.

Проводя занятия с детьми в игровой форме, мы тем самым вызываем интерес к учебной деятельности и добиваемся положительной динамики в коррекции фонематического недоразвития, тем самым помогая детям подготовиться к дальнейшему обучению в школе.

Использованные источники:

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. — 48 с.
2. Яндекс.Картинки

Приложение 3

Кинезиологические упражнения, используемые в логопедической работе
по коррекции нарушений лексико-грамматического строя речи

Кинезиологические приёмы можно с успехом применять и на фронтальных занятиях по развитию лексико-грамматического строя речи. Задачи данного этапа:

- обогащение, уточнение, дифференциация словаря;
- формирование грамматического строя речи: навыков словоизменения и словообразования;
- развитие связной речи.

Например, когнитивное упражнение «Рыба, птица, зверь» отлично подходит для **уточнения и дифференциации словаря** на лексические темы. Исходное положение детей – сидя на полу. 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.

Игра может проводиться по разным лексическим темам: «Овощи-фрукты-ягоды», «Грибы-ягоды-деревья», «Времена года: зима-весна-лето-осень» и т.п.

Применяя на занятиях упражнение «Зеркало» (работа в парах), преследуем сразу несколько задач.

Логопед проводит предварительную работу по теме «Дикие животные»: **обогащая словарь словами-признаками, согласовывая прилагательные с существительными в роде, совершенствуя умение составлять описательный рассказ**. Например, описывая животного медведь, дети встают лицом друг к другу. Один из детей выполняет движения руками или ногами, изображая медведя, другой должен их зеркально отобразить.

Добавляя речевое сопровождение в применении кинезиологических упражнений, подбираем стихи-рифмовки на определённую лексическую тему.

Например, упражнение «Змейка» при изучении темы «Птицы». Дети выполняют упражнение, ритмично проговаривая стихотворение-рифмовку:

«Я, ребята, птиц люблю,

Никогда их не ловлю,

Ни ловушками,

Ни в сети,

Не держу их дома в клетке.

Никогда гнезда не трону,

Ни сороки,

Ни вороны,

Ни скворца,

Ни воробья,

Не обидел в жизни я!»

При изучении темы «Овощи»:

«Овощи растут на грядке.

Посчитай их по порядку:

Капуста, перец, огурец,

Я сегодня молодец.

На грядке овощи растут,

Что же мы увидим тут?

Картофель, помидор, морковь,

Мы себя похвалим вновь».

По аналогии подбираем стихи на лексические темы, подключаем речевое сопровождение и используем кинезиологические упражнения:

5.1 “Колечко”

5.2 “Кулак – ребро — ладонь”

5.3 “Лезгинка”

5.5 “Ухо – нос”

5.6 «Змейка”

Применение в логопедической работе кинезиологических упражнений и приёмов мы пробуждаем интерес к занятиям, формируем умение понимать словесные инструкции, развиваем темпо-ритмическую, интонационную речь, внимание, память, обогащаем словарный запас, формируем связную речь.

Использованные источники:

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. — 48 с.

Комплекс кинезиологических упражнений

КОМПЛЕКС № 1

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

2. «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.

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 одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. «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.

5. «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 до наоборот».

6. «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 четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. «Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера.

Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

КОМПЛЕКС № 2

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 “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.

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 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.

4. «Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. 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 туда правой рукой, поднимитесь 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 тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

5. «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.

6. «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.

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

КОМПЛЕКС № 3

Дети строятся в одну шеренгу.

1. «Водолазы». Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза.

2. «Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

3. «Наши ушки слышат все». Дети делают самомассаж ушных раковин.

4. «Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить». Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4—5 раз.

5. «Велосипед». Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

6. «Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

7. «Волны шипят». Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3—4 раза.

8. «Горизонтальная восьмерка. (см. комплекс №1)

КОМПЛЕКС № 4

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (*Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя*). **(Авторское).**

6. «Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

7. «Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

КОМПЛЕКС № 5

Предварительно нарисуйте на карточке две пересекающиеся линии в виде символа Х. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1. Стоя. Поднимите невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз, не отрывая взгляд от пересечении линий.

2. «Паровозик». Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно , делая 10-12 маленьких кругов, согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение, также не отрывая взгляд от пересечении линий.

3. «Перекрёстное марширование». Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

4. «Мельница». Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, пересекая среднюю линию тела. Время упражнения 1-2 минут, дыхание произвольное.

5. «Перекресток». Необходимо в течении 45 секунд смотреть в центр перекрёста, а затем перевести взгляд на светлый фон. Повторять упражнение 3 раза. Через неделю образ перекрёста вызывается произвольно. С появлением образа глаза закройте, а перекрёст мысленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга.

6. «Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. 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 туда правой рукой, поднимитесь 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 тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

7. «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.

КОМПЛЕКС № 6

1. «Лепим колобков». Дети на доске раскатывают шарики из пластилина, затем берут их в пальцы и на весу, формируют колобков. Перекачивание пластилиновых шариков в ладони правой (левой) руки. Затем - между пальцами рук: сначала каждой рукой отдельно, потом одновременно обеими руками. (15-20 сек). **(Авторское).**

2. «Прыжки по команде ведущего». 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

3. Игровое упражнение «Морской бой». После тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; взрослый быстро прокатывает большие мячи вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Кто самый меткий? Выполняется

3–4 раза.

4. «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.

5. «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 в течение 6–8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

6. «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.

7. «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 до наоборот».

8. «Взгляд влево вверх» Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

КОМПЛЕКС № 7

1.«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.

2.«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 солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

3.«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.

4.«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.

5.«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.

6.«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.

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

КОМПЛЕКС № 8

1. «Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

2.«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.

3. «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.

4. «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.

5. «Волшебная тесьма». (Детям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая). Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. **(Авторское).**

6. «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.

7. «Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Использованная литература

1. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002.
2. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
3. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.
4. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.

Кинезиологические упражнения.

«Здравствуй».

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Речевое сопровождение:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

«Ухо – нос ».

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

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо —

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

«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 четко. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Крючки».

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Речевое сопровождение:

Давайте, люди.

Дружить друг с другом,

Как птицы с небом,
Как ветер с лугом,
Как парус с морем,
Трава с дождями,
Как дружит солнце,
Со всеми нами.

«Бабочка».

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Речевое сопровождение:

Бабочка-коробочка, улетай под облачко.

Там твои детки на березовой ветке.

«Цепочка».

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.

Речевое сопровождение:

Хоть и вредный мухомор,

Я его не трону.

Вдруг понадобится он

Жителю лесному.

«Домик».

Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

«Фонарик».

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

«Ладушки-оладушки».

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,

Так пожарим, повернем и опять играть начнем».

2.Растяжки.

“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”.

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.

“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 негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

“Сорви яблоки”.

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. 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 туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой 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.

3. Дыхательные упражнения.

"Задуть свечу".

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

"Качание головой".

Исходное положение: сидя или стоя расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем ребенок начинает покачивать головой в разные стороны и глубоко, как только может, дышать.

Дыхание носом".

Упражнение заключается в том, что дети дышат только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх. Важно глубоко и неторопливо дышать.

Пловец".

Дети стоя делают глубокий вдох, закрывают нос пальцами и приседают. В таком положении они мысленно считают до 5, затем встают и выпускают воздух. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

"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.

4. 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.

«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.

«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)

«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.

«Велосипед».

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

«Кошечка».

Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

5. Тонус и релаксация.

Для того чтобы дети настроились на работу и потом после нее отдохнули и эмоционально и физически, существуют специальные упражнения.

«Яблоки в саду».

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

«Кулачки».

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз) .

«Лед и огонь».

Ведущий командует: "Огонь!", дети активно выполняют различные движения. Во время команды "Лед!", ребенок замирает, сильно напрягая все свои мышцы. Повторить до 8 раз.

«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.

«Путешествие на облаке».

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«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.

6. Глазодвигательные упражнения.

«Глаза и язык».

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

«Восьмерка».

Нужно взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

«Горизонтальная восьмерка».

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Взгляд влево вверх».

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Слон».

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«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 воспитателем.

