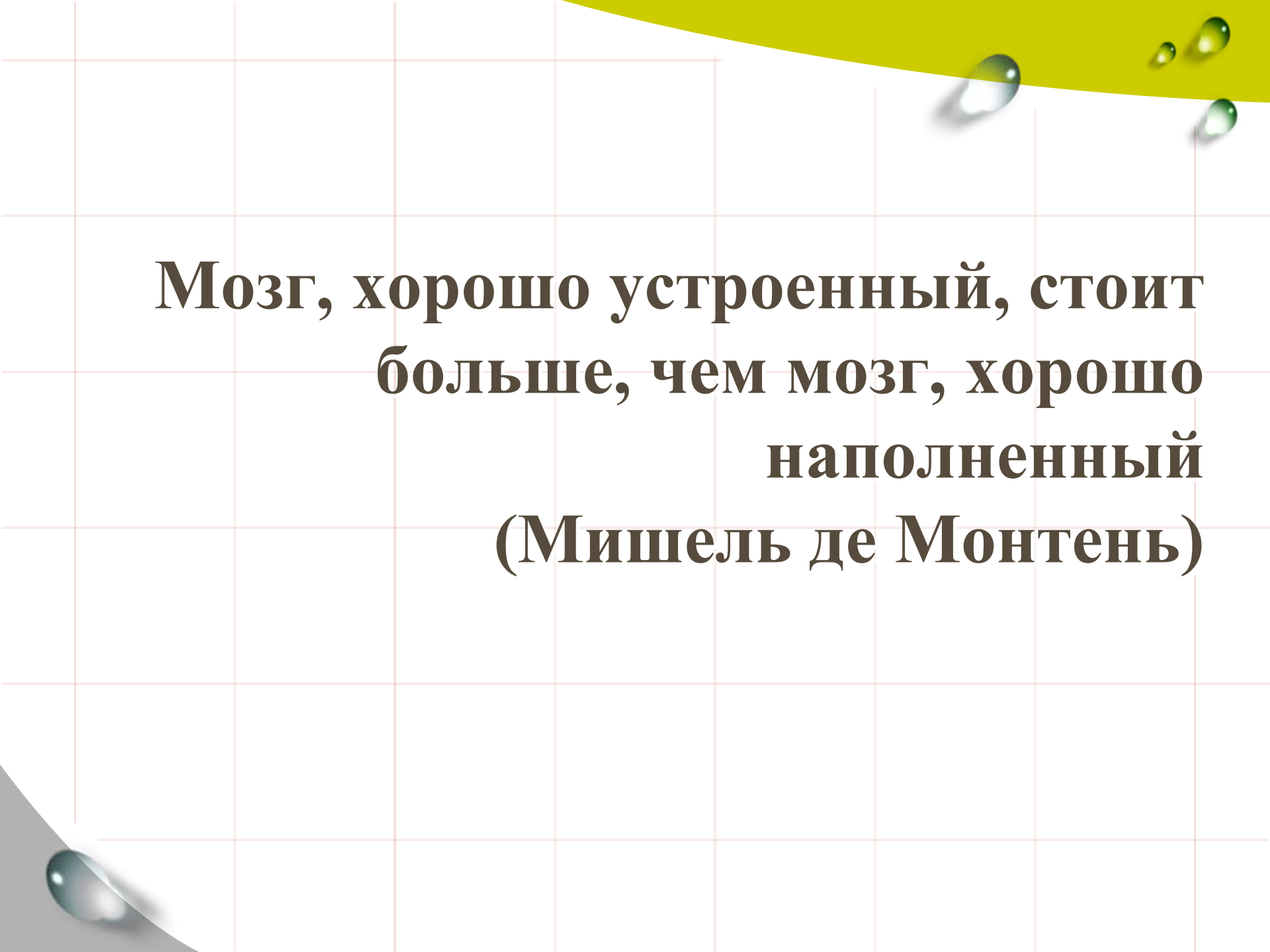
The background features a light red grid on a white background. There are several water droplets of varying sizes and colors (blue, green, and grey) scattered across the grid. On the right side, there are large, overlapping abstract shapes in shades of red, grey, and yellow-green.

**«Использование кинезиологических
упражнений в работе с детьми,
имеющих нарушения речи»**

МКСКОУ школа-интернат г. Кулебаки



**Мозг, хорошо устроенный, стоит
больше, чем мозг, хорошо
наполненный
(Мишель де Монтень)**

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.



Кинезиологические упражнения помогают улучшить:

- Память
- Внимание
- Речь
- Пространственные представления
- Мелкую и общую моторику
- Снизить утомляемость
- Повысить способность к произвольному контролю

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 гипертонус и гипотонус

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 расслабте 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

“Свеча”

Сидя за партой, 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.



«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.



Глазодвигательные упражнения

позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие



Взгляд влево вверх”

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов 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.

“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.

“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 учителем.

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.



«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.



«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 "с точностью до наоборот".

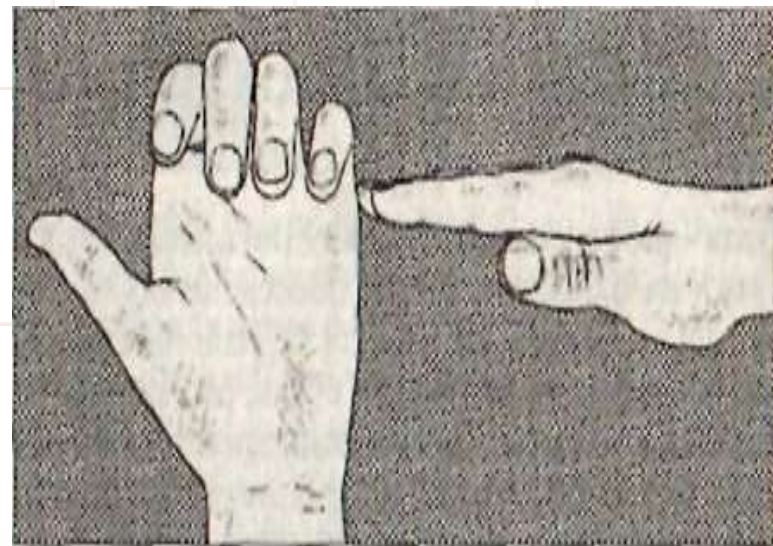
Упражнения для развития мелкой моторики

Кулак—ребро—ладонь.

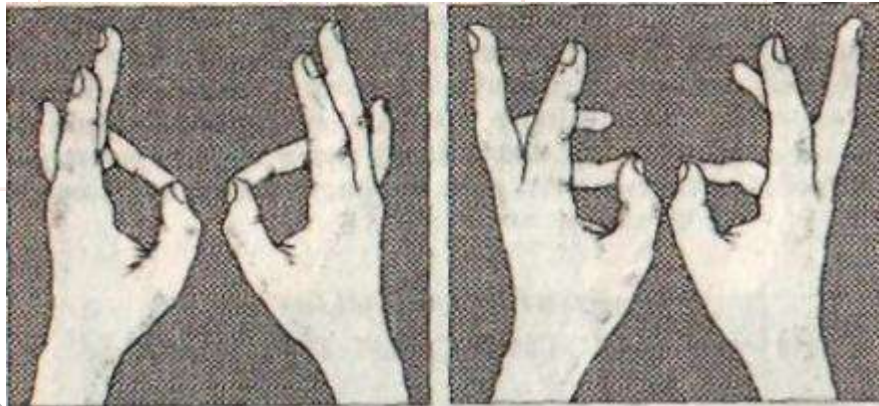
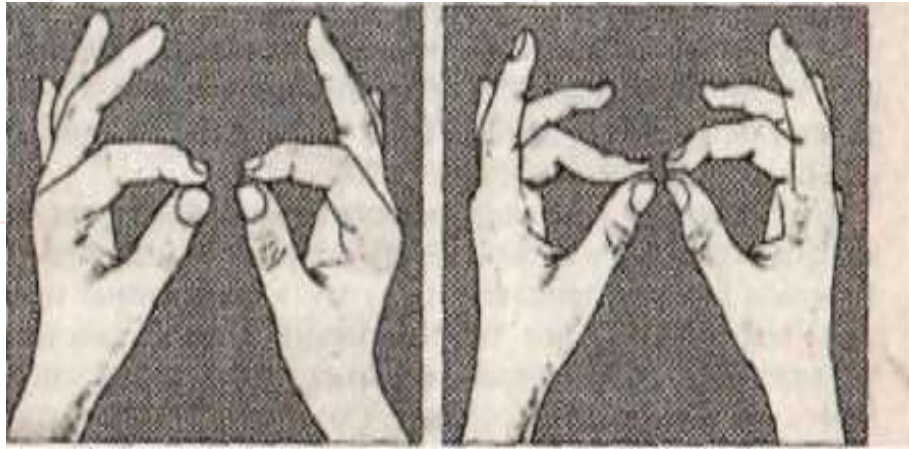
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений 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.

«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.



«Колечко»



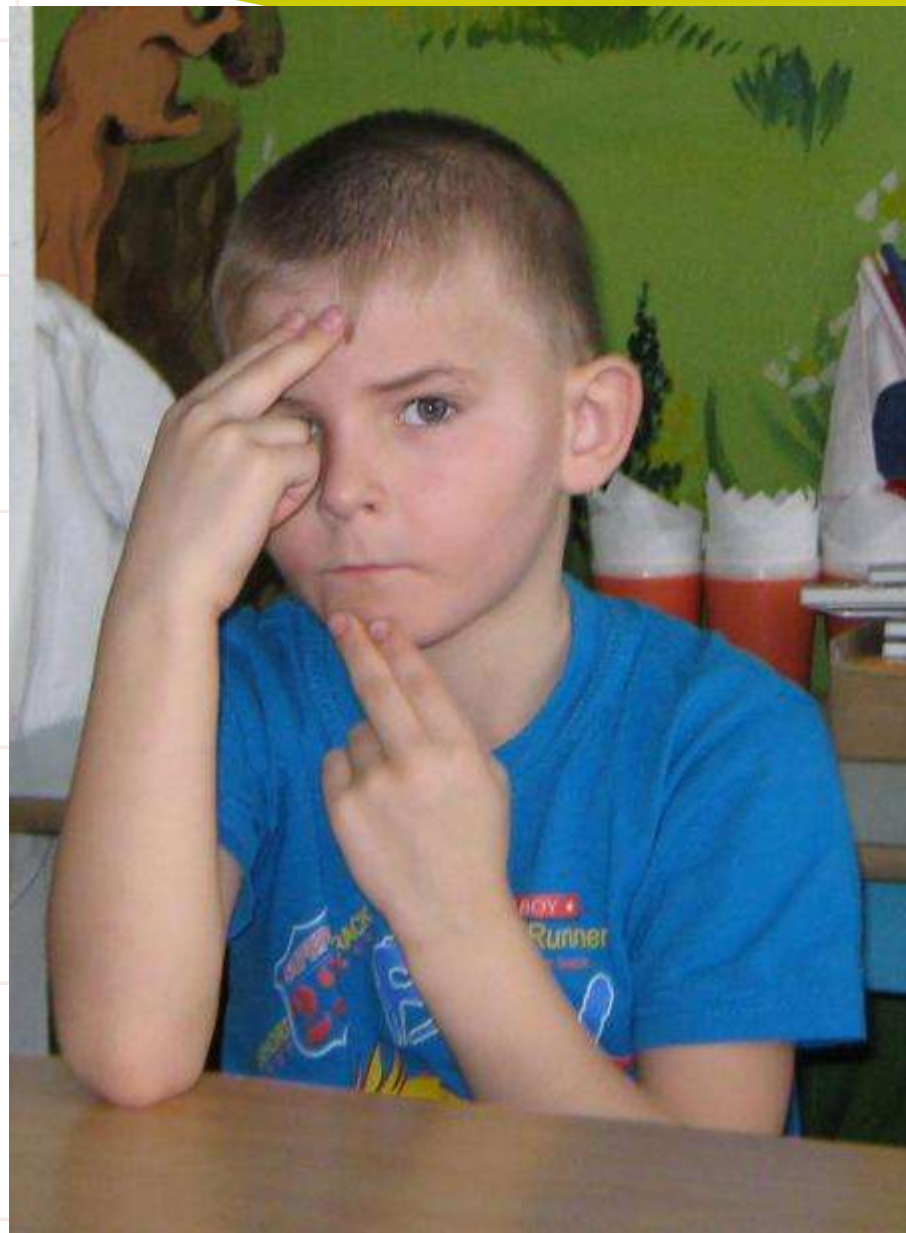
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Массаж



Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

Двумя пальцами
правой руки
массировать
круговыми
движениями лоб,
а двумя пальцами
левой руки –
подбородок.
Считать до 30.



Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.



Вывод:

Кинезиологические занятия способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, что является базой для формирования способностей, памяти, речи, мышления и моторики ребенка.

Рекомендации по применению:

- Доброжелательная обстановка
- 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

The background features a light red grid on a white field. In the upper left, there are four realistic water droplets of varying sizes. On the right side, there are large, overlapping abstract shapes in shades of red, yellow-green, and grey, all with white outlines.

СПАСИБО!