

Кинезиологические упражнения для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (консультация для воспитателей)

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга, которое осуществляется через специальные двигательные **упражнения**. Существует она уже 200 лет, и используется во всём мире. **Кинезиологическими упражнениями** пользовались еще Аристотель и Гиппократ.

Наука эта объясняет, что единство мозга складывается из согласованной деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Благодаря межполушарным взаимодействиям осуществляется передача информации из одного полушария в другое, чем обеспечивается целостность и координация работы мозга. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи специальных **кинезиологических упражнений**.

Не секрет, что современные дети очень мало двигаются. Если у них появляется свободное время, то они предпочитают компьютер, телевизор, планшет, смартфон.

Отсутствие необходимых движений приводит к тому, что не формируются необходимые нервные связи. В последнее время появилось очень много **детей** в разбалансированном состоянии. Что это значит? Что на выполнение простейших учебных действий ребёнку требуется много усилий и времени, а это приводит к стрессу. И здесь на помощь нам могут прийти **кинезиологические упражнения**, которые помогут вернуть баланс между телесными ощущениями, мышлением и эмоциональным состоянием.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений из гимнастики мозга, которую разработал **Пол Деннисон**.

Комплекс состоит из нескольких упражнений, перед выполнением которых рекомендуется выпить простой воды, желательно комнатной температуры. Несколько глотков будет достаточно. Дело в том, что вода ускоряет работу головного мозга.

«Кнопки мозга» – это упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом, к клеткам головного мозга, вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается напряжение, появляется больше энергии.

Левую руку положите в область пупка

Правая рука под ключицей. Нежно поглаживаем круговыми движениями, чтобы усилить эффект- говорить **«Я хороший»** 30сек.

Поменять руки.

«Перекрёстные шаги» – можно делать стоя или сидя.

Найти серединную линию (*провести линию от лба к носу, подбородку и ниже*). Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий головного мозга, что позволяет лучше воспринимать новую информацию за счёт повышения внимания, активизирует мыслительную деятельность.

«Крюки Деннисона» -упражнение снимает зажимы, что способствует **развитию устной речи**, делает дыхание более спокойным и глубоким, что приводит к стабилизации эмоционального фона.

Это упражнение можно делать как в комплексе, так и отдельно. Оно актуально, когда нужно успокоиться и принять правильное решение. Особенно полезно его делать перед важными и стрессовыми событиями.

Приступим к выполнению упражнения

а) Сидя или стоя скрестить ноги, но так чтобы стопы чувствовали опору. Руки вытянуть вперёд, перекрестить в запястье, ладони встретились друг с другом, пальцы в замок. Вывернуть пальцы рук к себе, положить на грудь. Язык на нёбо, глаза вверх -30сек.

б) Расплести руки и ноги. Пальчики соединить, большие пальцы рядом вместе параллельно полу. Руки свободно лежат на ногах, язык на нёбе, глаза смотрят вниз – 30сек.

Этот комплекс (*вода, кнопки мозга, перекрёстные шаги и крюки Деннисона*) восстанавливает телесное и эмоциональное равновесие. Выполнять утром перед уроками и перед выполнением дом. задания.

Часто от специалистов (*психологов, дефектологов, логопедов*) можно услышать, что у ребенка атипичная латерализация функций головного мозга. Что же это такое? Если объяснять простым и доступным всем языком, это означает, что у ребенка разносторонние ведущие части тела, т. е., например, ведущие правая рука, левая нога, правое ухо, левый глаз.

Для определения ведущей части тела хочу вам предложить вам несколько тестов.

Для определения ведущего уха, дать ребенку «звонящий телефон», и попросить его ответить, к какому уху приложил, то и является ведущим.

Для определения ведущего глаза вам потребуется калейдоскоп, подзорная труба. Инструкция: «*Посмотри в калейдоскоп*».

Для определения ведущей руки вам потребуется проведение нескольких тестов.

1. Сцепить руки в замок. Смотрим, большой палец, какой руки, оказался сверху (*эта рука ведущая*).

2. Предложить открыть бутылочку. Смотрим какой рукой ребенок откручивает крышку.

Для определения ведущей ноги попросите ребенка попрыгать на одной ножке (*он начнет прыгать на ведущей ноге*). Сесть и закинуть ногу на ногу (*нога, оказавшаяся сверху, будет ведущей*).

Чтобы уменьшить процент вероятных ошибок, каждый тест выполняется несколько раз (*3-5 раз и не в один день*).

Вы сразу решили проверить себя? И разочаровались? У вас получились ведущими разные части тела? Не расстраивайтесь, людей с идеальной латерализацией, не так уж и много. Однако это не помешало им выучиться и стать успешным.

Советую использовать в своей работе **кинезиологический тренажер «Мороженое»** для развития тонкой моторики пальцев рук (*правой и левой одновременно*).

Он представляет собой емкость, наполненную мягкими разноцветными помпонами, купленными в «Fix Price». Дети, при помощи бамбуковых палочек для еды, зажатых в правой и левой руке, накладывают «шарики мороженого» в высокие узкие стаканы. При этом дети ведут диалог продавца с покупателем или мамы с дочкой - предлагают порцию поменьше или побольше; рассказывают какой вкус имеет «шарик мороженого» того или иного цвета; сколько шариков в одной порции «мороженого» должно быть, какой вкус предпочтителен.

Для детей 6 - 7 лет предлагаю условие, когда «шарики мороженого» можно накладывать в стаканчики бамбуковыми палочками, удерживая обе палочки в одной руке (*сначала ведущей рукой*). Затем ввожу усложнение – ребенок накладывает «шарики мороженого» ведомой рукой (например, правша накладывает левой рукой, не помогая правой; а левша – правой).

Детям очень нравится играть данным тренажером, с удовольствием выполняют эти **упражнения**.

Никогда не поздно начать тренировать свой мозг, **развивать** межполушарное взаимодействие

Я предлагаю вам выполнить несколько простых, но полезных упражнений вместе со мной.

- Кулак -ребро- ладонь

- Ухо- нос (левой рукой берёмся за кончик носа, а правой- за противоположное ухо, хлопок- поменять руки)

- Заяц- коза



«Винни-пух»

Одна рука гладит себя по часовой стрелке по животу, а другая поднимается и опускается над головой, слегка касаясь волос. Затем меняем руки.

-«Капитан»

Упражнения, в которых мы делаем одновременно разные движения, особенно полезны для **развития** памяти и концентрации внимания. Их хорошо делать в любом возрасте.

К гимнастике мозга относятся и дыхательные упражнения, которые помогают сделать дыхание более спокойным и глубоким, **развивают** самоконтроль и произвольность. Особенно рекомендуется для **детей** с синдромом дефицита внимания и повышенной тревожностью.

«Задуть свечу»

Представит, что надо задуть большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все свечки.

«Надуй шарик»

Вдох- надуть шарик в животе,

Выдох- втянуть живот.

Самомассаж –особенно эффективен для работы головного мозга массаж пальцев рук и ушных раковин, воздействует на биологически активные точки, повышает тонус организма.

- «Думательный колпак»

Обеими руками взять ушки, так чтобы большой палец с тыльной стороны, остальные спереди. Начинаем массировать сверху вниз, когда доходим до мочки потянуть вниз. 4-5раз. Особенно полезно, когда пасмурно, сонное настроение. После упражнения загорается солнышко внутри, улучшается работа памяти. Обязательно движения должны быть синхронными.

Самомассаж пальцев рук.

Такой массаж поможет вернуть силы при быстрой утомляемости, успокоиться в стрессовой ситуации.

Большим и указательным пальцами правой руки промассировать каждую фалангу пальчиков другой руки. Затем берем другую плоскость-боковую и также надавливаем так, чтобы было приятно. После этого большим пальцем массируем ладонку спиралевидными движениями с выходом на большой палец. То же с другой рукой.

Ещё один вид **кинезиологических** упражнений - гимнастика для глаз. Усилить эффект можно, если упражнения для глаз выполнять одновременно с движением языка.

Движения глаз и языка как в одну сторону, так и в разные активизируют зоны мозга, отвечающие за память. Если стрелять глазками каждый день по 30 сек., то можно реально увеличить способность запоминать на 10%

Рисование двумя руками

«Ленивая восьмерка»

Нарисовать горизонтальную восьмёрку правой рукой три раза, затем левой - 3р., двумя руками сразу - 3. Затем попробовать это сделать на листе бумаги. Рисование двумя руками способствует активному **развитию мозга**, т. к. мы **сосредотачиваемся** на выполнении непривычных движений. Рисование двумя руками карандашами и красками, на бумаге, песке и манке полезно и взрослым – снижает тревожность, утомляемость, позволяет улучшить память и внимание.

Для определения ведущей части тела хочу вам предложить вам несколько тестов.

Для определения ведущего уха, дать ребенку «звонящий телефон», и попросить его ответить, к какому уху приложил, то и является ведущим.

Для определения ведущего глаза вам потребуется калейдоскоп, подзорная труба. Инструкция: «*Посмотри в калейдоскоп*».

Для определения ведущей руки вам потребуется проведение нескольких тестов.

1. Сцепить руки в замок. Смотрим, большой палец, какой руки, оказался сверху (*эта рука ведущая*).

2. Предложить открыть бутылочку. Смотрим какой рукой ребенок откручивает крышку.

Для определения ведущей ноги попросите ребенка попрыгать на одной ножке (*он начнет прыгать на ведущей ноге*). Сесть и закинуть ногу на ногу (*нога, оказавшаяся сверху, будет ведущей*).

Чтобы уменьшить процент вероятных ошибок, каждый тест выполняется несколько раз (*3-5 раз и не в один день*).

Вы сразу решили проверить себя? И разочаровались? У вас получились ведущими разные части тела? Не расстраивайтесь, людей с идеальной латерализацией, не так уж и много. Однако это не помешало им выучиться и стать успешным.

У детей с атипичной латерализацией функций головного мозга могут возникнуть проблемы при обучении чтению и письму (*одна из причин дислексии и дисграфии*). Для того, чтобы уменьшить данный дефект, специалисты рекомендуют выполнять **кинезиологические упражнения**.

И в заключении маленький совет:

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические упражнения «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите детям чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой.

Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует работу головного мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело.

Надеюсь, полученная информация вам пригодится. Ведь только совместными усилиями мы можем воспитать умных, веселых и здоровых детей.

Спасибо за внимание.