

# Использование кинезиологических упражнений для развития речи детей

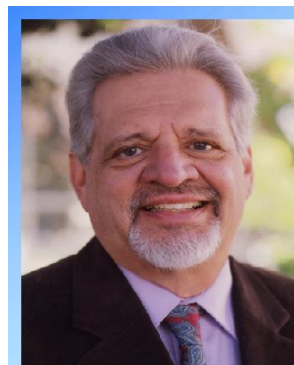
Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития ребенка. Поэтому развитие речи детей – одна из основных задач, стоящих сегодня перед учреждением образования. По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определенную роль в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции. Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.



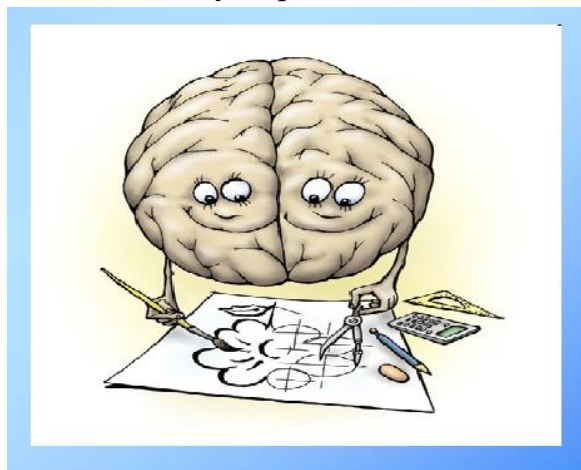
Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» – наука, т. е. наука о движениях. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

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

Педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают успехи у детей. Выполнение упражнений «Гимнастики Мозга» требует осмысления и высокого уровня саморегуляции. Наиболее благоприятный период для интеллектуального, речевого развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.



Пол Деннисон



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

Кинезиологические упражнения

- повышают стрессоустойчивость
- синхронизируют работу полушарий
- формируют пространственные представления
- улучшают мыслительную деятельность, внимание и память
- развивают мелкую моторику
- развивают высшие психические функции

- развивают речевую активность
- облегчают процесс чтения и письма
- снижают утомляемость.



Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- эти упражнения необходимо проводить ежедневно;
- ребенок выполняет упражнения вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия к занятию увеличивая время

и сложность;

- упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе;
- упражнения проводятся стоя или за столом;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- продолжительность комплекса упражнений может составлять от 5-10 минут и 25-30 минут в день, в зависимости от возраста.

Далее представлены несколько простых, но действенных кинезиологических упражнений.



« »

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



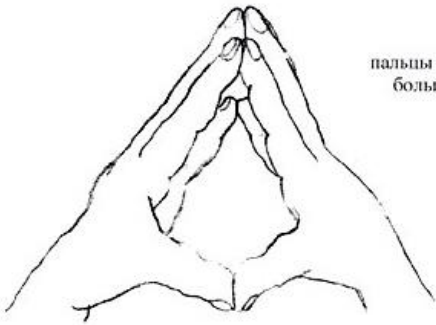
« — — »

Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола: выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак – ребро – ладонь), произнося их вслух или про себя.

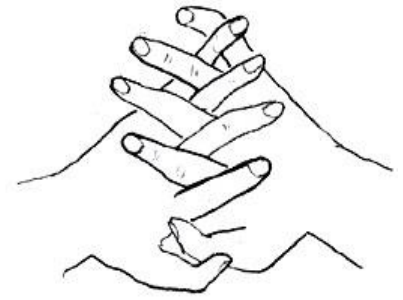


« »

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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



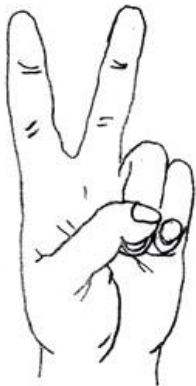
**Дом.**  
пальцы рук соединить под углом,  
большие пальцы соединить.



**Ежик.**  
Поставить ладони под углом  
друг к другу. Расположить  
пальцы одной руки между  
пальцами другой.



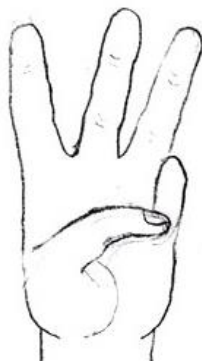
**Замок.**  
Ладони прижать друг к другу.  
Пальцы переплести.



**Зайчик** - указательный и средний  
пальцы вытянуть вверх, мизинец и  
безымянный прижать к ладони  
большим пальцем.



**Коза.**  
Указательный палец и мизинец  
выпрямить. Средний и безымянный -  
прижать большим пальцем к ладони.



**Вилка**  
Указательный, средний и безымянный  
пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь  
и напряжены. Большой палец прижимает  
мизинец к ладони.

Ладонь левой руки ребром к лицу, большой палец приставить к носу. Прижать к мизинцу левой руки большой палец правой, пальцы не прижимаем друг к другу. Двигать пальцами вместе, по одному и перебирают от указательного пальца левой руки до мизинца правой. Руки поменять.





« - »

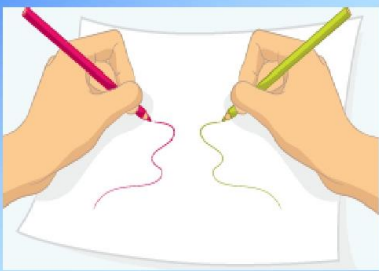
Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

»

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.



**Зеркальное рисование**

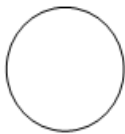


Еще одной формой кинезиологических упражнений является . Это рисование двумя руками одновременно.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



левая рука



правая рука



левая рука



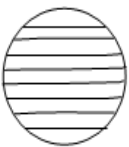
правая рука



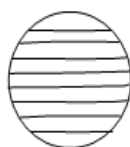
левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



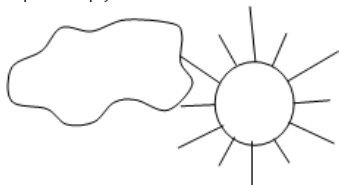
правая рука



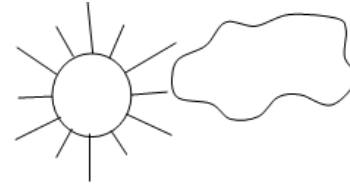
левая рука



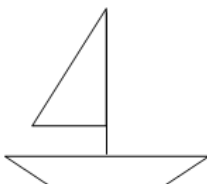
правая рука



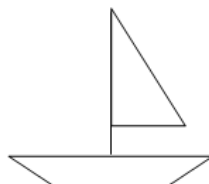
левая рука



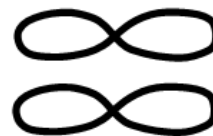
правая рука



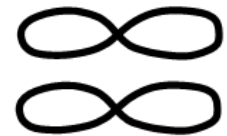
левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



левая рука



правая рука



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

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

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

!

,

-

.