

Кинезиология в логопедической работе с детьми старшего дошкольного возраста

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Кант

Ум ребенка находится на его пальцах.

В.А. Сухомлинский



Кинезиология – наука о развитии умственных способностей, психического и физического здоровья через использование определённых двигательных упражнений.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело. Они улучшают память и внимание, мыслительную деятельность.

В логопедии используются следующие направления кинезиотерапии:

- Логопедическая ритмика.
- Артикуляционная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательные упражнения.
- Различные тренажёры.
- Корректирующие позы.

Кинезиотерапия решает следующие задачи:

Оздоровительные

- Укрепление костно-мышечного аппарата
- Развитие дыхания
- Развитие моторной функции
- Развитие речедвигательной системы

Образовательные

- Развитие пространственных представлений
- Совершенствование ловкости
- Развитие координация движений

Воспитательные

- Умственное воспитание
- Нравственное воспитание
- Эстетическое воспитание
- Трудовое воспитание

Коррекционные

- Развитие речевой функциональной системы
- Развитие неречевых психических процессов

Исходя из многообразия направлений использования кинезиотерапии в логопедии и клинических проявлений общего недоразвития речи,

Г.А.Волкова описала **важнейшие направления работы:**

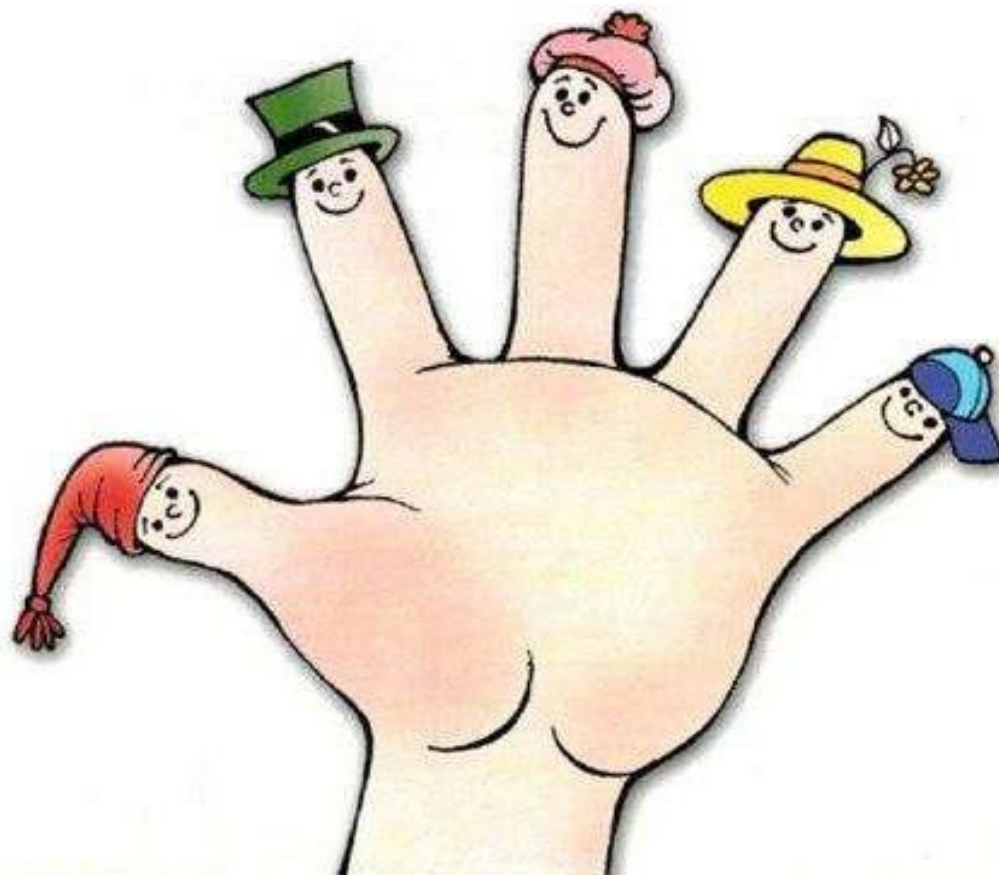
- Развитие темпа, ритма, дыхания.
- Движения артикуляционных органов.
- Логопедическая ритмика,
способствующая развитию фонематического восприятия.
- Коррекция речевых нарушений.

Для результативности логопедической работы необходимо учитывать определенные условия:

- Упражнения необходимо проводить ежедневно.
- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- Точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.
- Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.
- Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Кинезиологические упражнения



- ❖ **«Горячие ладошки»** потереть ладонь о ладонь и имитировать умывание, не дотрагиваясь до лица.
- ❖ **«Думательный колпак»** массаж ушных раковин, помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.



«Колено – локоть». Активизирует зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивает причинно-обусловленный уровень мышления.



Исходное положение: 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.

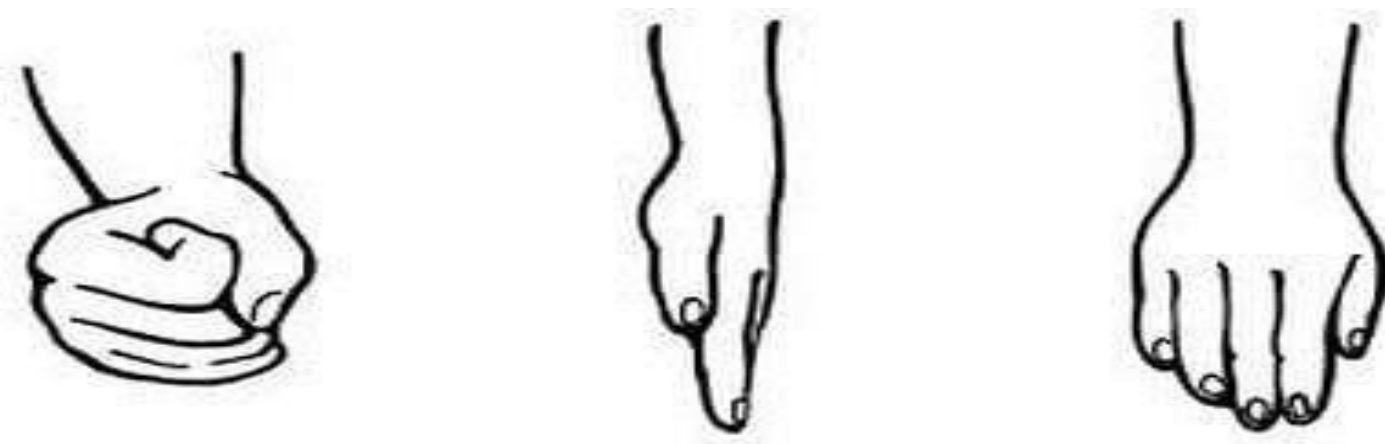
«Крюки». Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.



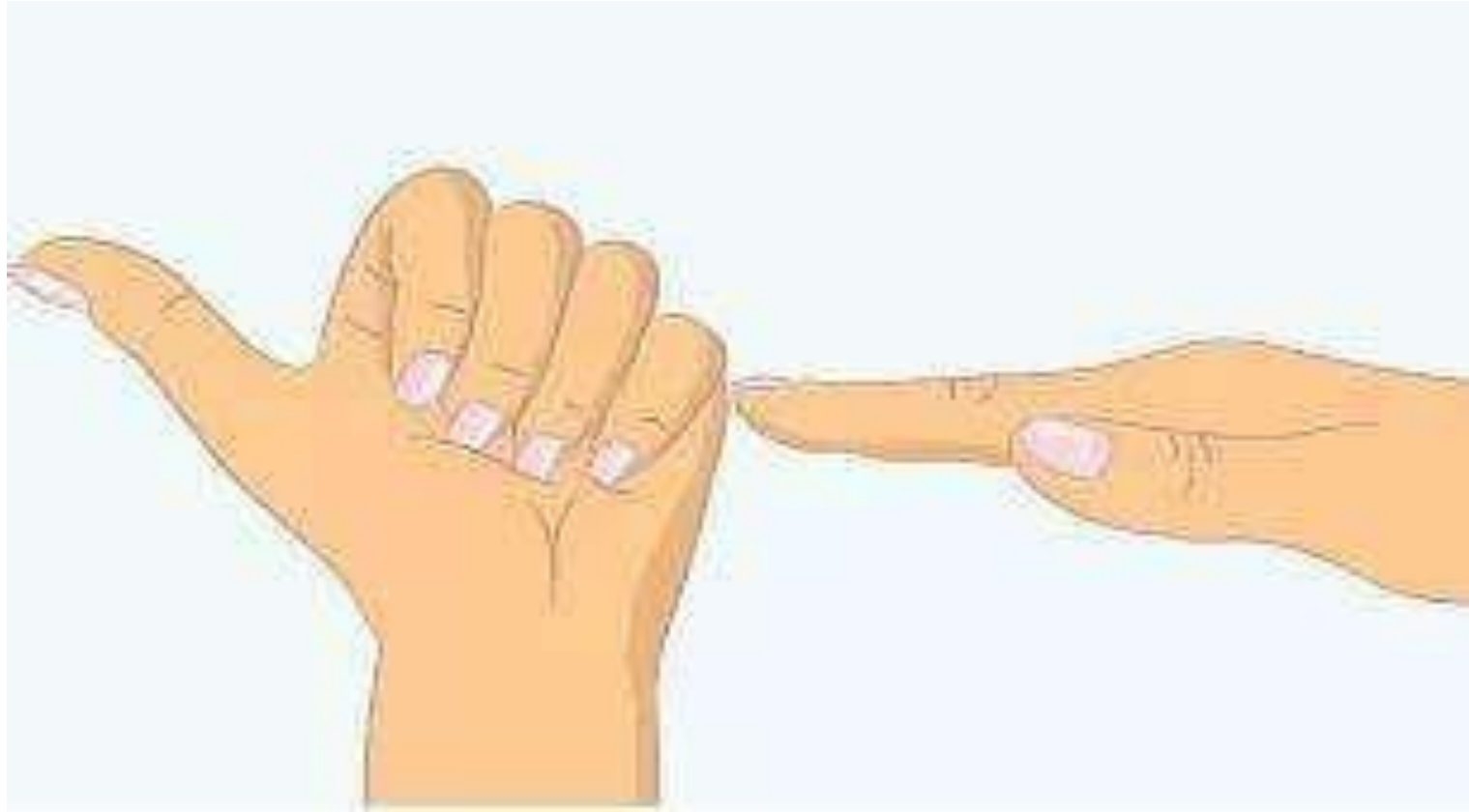
Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

« Кулак - ребро - ладонь».

Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания, активизирует процессы письма и чтения.



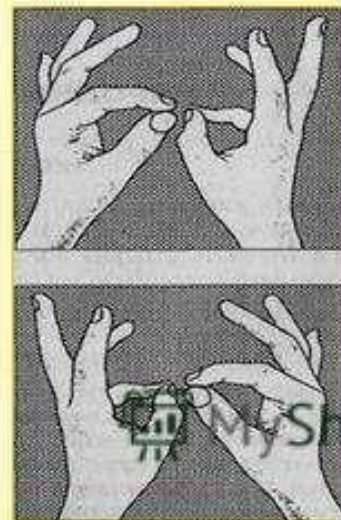
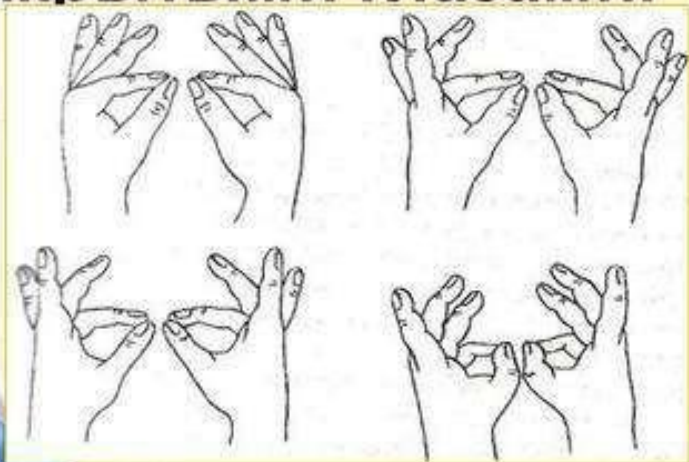
Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.



«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. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Пальчики в колечки»

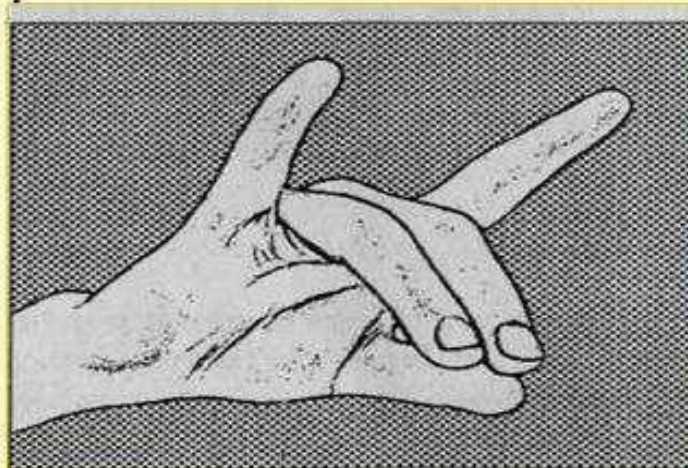
- ❖ поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т. д. и в обратном порядке (сначала на левой руке, затем на правой и на двух вместе). Усложнение: то же самое, но с **закрытыми глазами.**





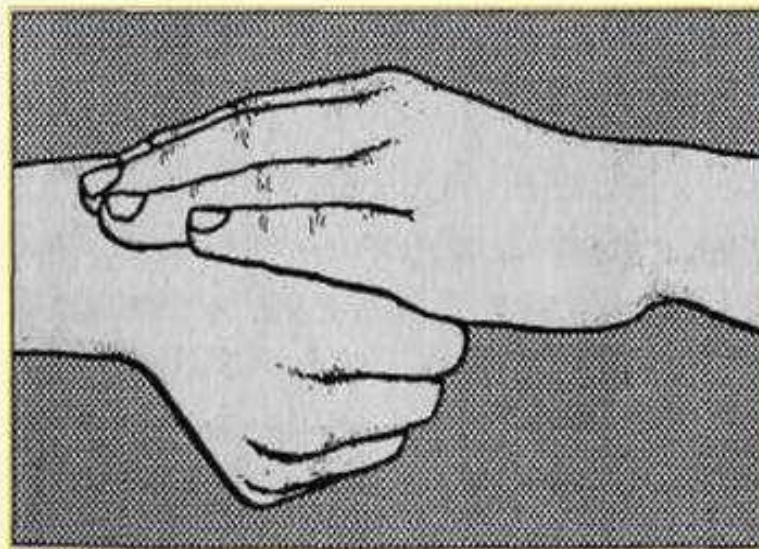
«Колечки»

- ❖ По очереди большой палец соединяется в кольцо с соединенными: указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем. Остальные пальцы свободно расставлены; поза фиксируется на каждой руке (сначала на левой руке, затем на правой и на двух вместе)



«Столик»

- ❖ Накрыть ладонью левой руки вертикальный кулак правой руки, затем поменять руки.

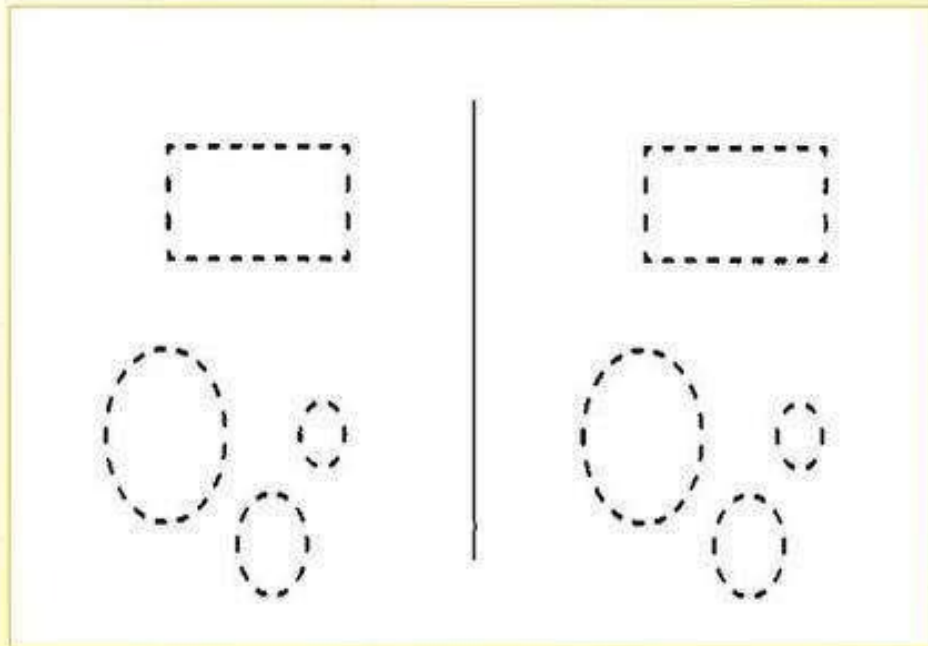




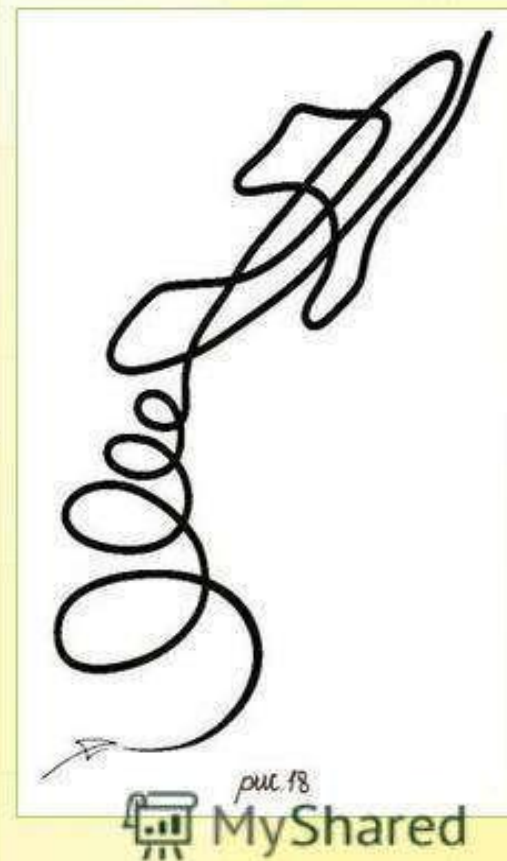
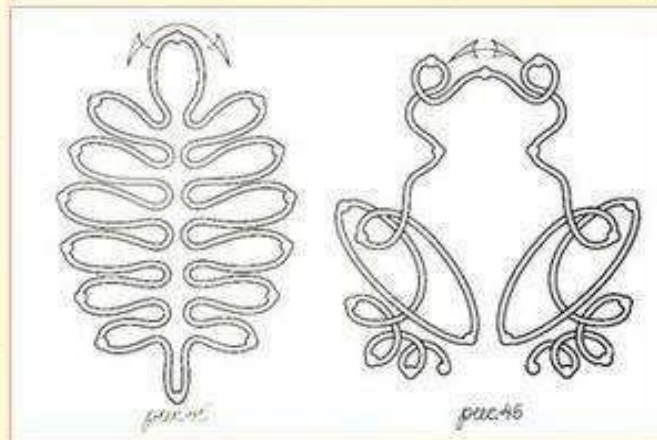
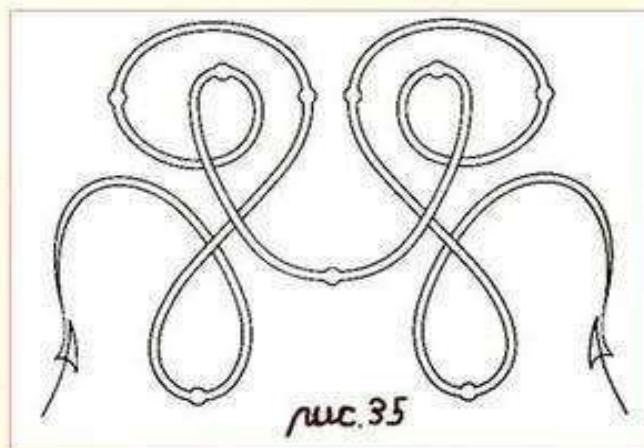
Двуручные упражнения

❖ «Зеркальное рисование»

Ребенку предлагается двумя руками одновременно обвести контур фигур, изображенных с правой и левой стороны листа.



«Волшебные обводилки»



«Гимн мозга»

Балансирует всю систему «интеллект-тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляет наружные глазные мышцы, снимает напряжение после работы на компьютере, снимает напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, 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.



«Паровозик»

Развивается межполушарное взаимодействие, произвольность действий, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

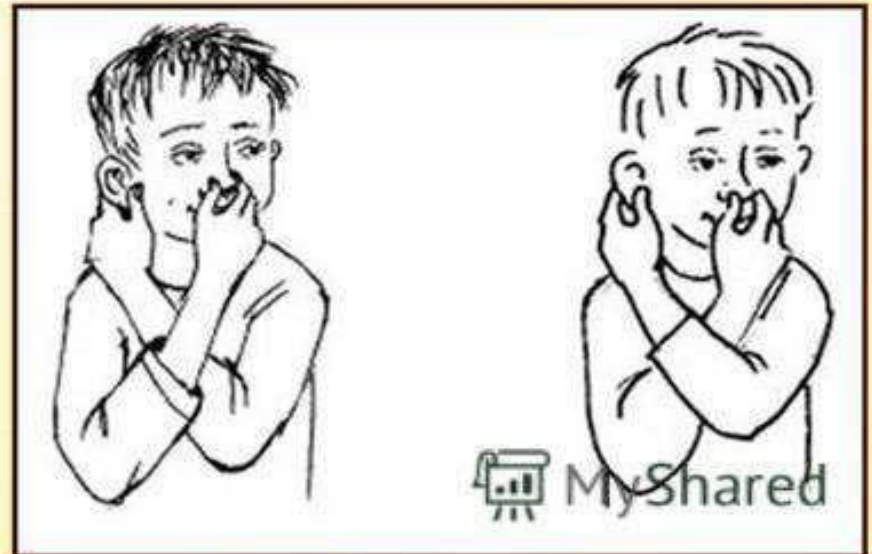
Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.



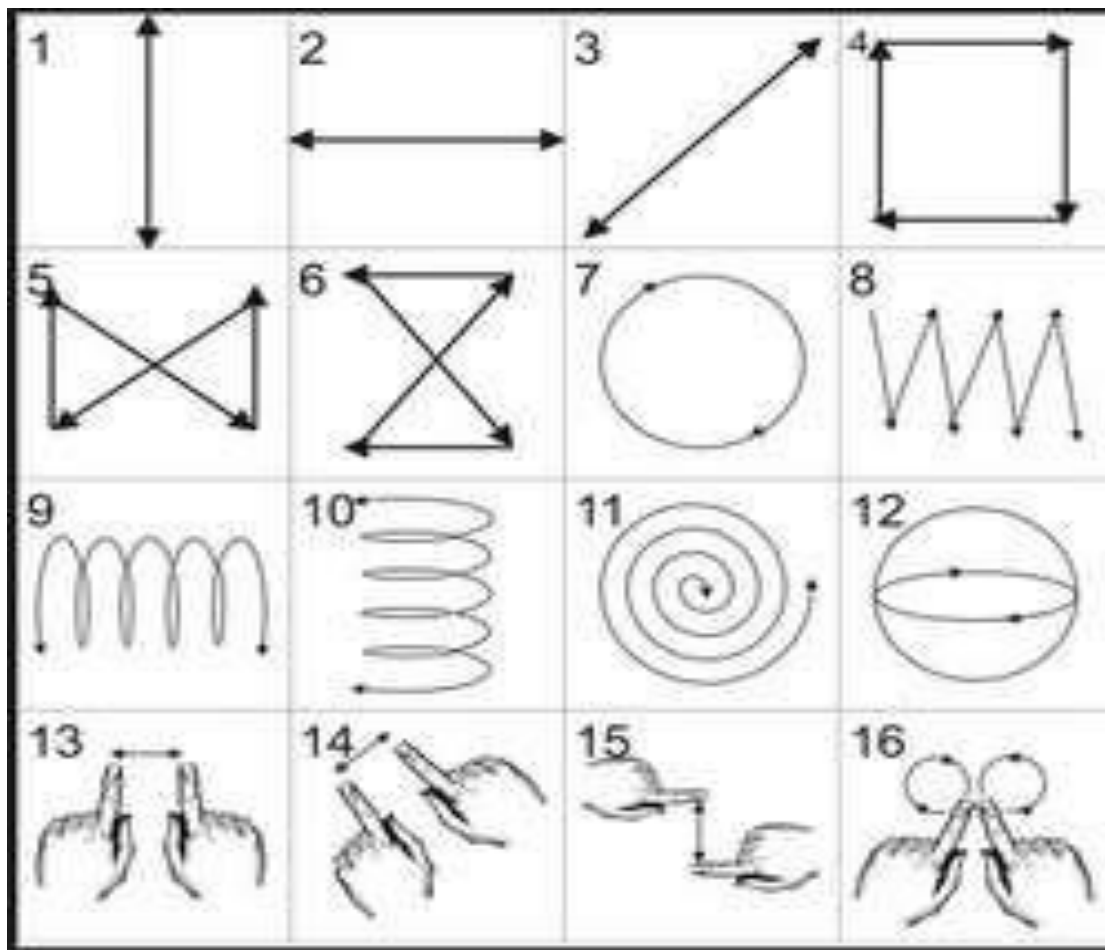
Ухо – нос – хлопок .

❖ Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

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.



Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения языка и глаз развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.



Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для **релаксации и массаж** способствуют расслаблению, снятия напряжений.

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо **движение**.

И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др.