**[Использование кинезиологических упражнений в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения](http://doshkolnik.ru/logopedia/2058-proekt-innovacionnoiy-deyatelnosti-ispolzovanie-kineziologii-v-korrekcionnoiy-rabote-s-detmi-imeyuschimi-rechevye-narusheniya.html)**

«Движение может заменить лекарство –

но ни одно лекарство не заменит движения»

Ж. Тассо.

 С каждым годом растет количество детей с различными нарушениями речи. Это результат недостаточного внимания со стороны родителей, замена живого общения с ребенком телевидением, компьютерами, планшетами, увеличение частоты общих заболеваний детей, плохая экология и т.д.

 Происходящие изменения в обществе и принятые стандарты дошкольного образования выдвинули новые требования к системе образования. Дошкольное учреждение призвано создать условия для интеллектуального, творческого, эмоционального, физического развития ребенка и осуществить его подготовку к школе. Особенно актуально звучит задача по социализации ребенка.

 Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, отсутствие длительных волевых усилий. Одной из важных проблем в развитии этих детей является недостаточность двигательных навыков (скованность, плохая координация, неполный объем движений, нарушение их произвольности); недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации (неловкость, несогласованность движений рук). Нарушение моторики отрицательно сказывается на развитии познавательной деятельности ребенка. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

Все это может привести к возникновению негативного отношения к учёбе, тревожного состояния ребёнка в школе.

 Эта ситуация ставит перед нами задачу поиска эффективных методов профилактики и коррекции развития детей с нарушениями речи в условиях дошкольного образовательного учреждения.

 Сегодня мне хочется рассказать о **кинезиологических упражнениях**, которые, по моему мнению, являются результативными и эффективными средствами коррекции и помогают достичь успехов в преодолении трудностей у детей-логопатов.

Что такое кинезиология? Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

*Кинезиология* –наука о развитии головного мозга через движение. *Кинезиологические упражнение* –это комплекс движений,позволяющихактивизировать межполушарное воздействие

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

По исследованиям физиологов *правое полушарие головного мозга* – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное 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).

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

Кинезиологические упражнения помогают решить следующие задачи:

* Развитие межполушарной специализации.
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие общей и мелкой моторики.
* Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
* Развитие речи.
* Формирование пространственных представлений.
* Формирование произвольности.
* Снятие эмоциональной напряженности.
* Создание положительного эмоционального настроя.
* Повысить стрессоустойчивость организма.
* Профилактика дислексии и дисграфии.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

* занятия проводятся утром;
* занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
* занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
* от детей требуется 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.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;

- выполнение слегка прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);

- подключений движений глаз и языка к движениям рук;

- подключения дыхательных упражнений и метода визуализации.

***Что включают в себя комплексы упражнений?***

**1.Растяжки** – они нормализуют тонус мышц.

Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

*«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.

*«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 удается. 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 вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**2.Дыхательные упражнения.**

 Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

*«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.

*«Дышим носом.»* Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание 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.

«*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.

*«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.

**3.Глазодвигательные упражнения.**

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

*«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.

*«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 рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный логопедом.

**4.Телесные упражнения.**

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

*«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.

«*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.

«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".

 **5.Тренировка тонких движений пальцев рук** стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук), а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

 «*Колечко»*. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

 «*Кулак – ребро – ладонь».* На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

 «*Лезгинка».* Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

 *«Зеркальное рисование»* . 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 руки и глаза. Когда деятельность мозга синхронизируется, заметно увеличивается эффективность всего мозга.

 А так же для развития тонких движений пальцев рук используются

графические упражнения: штриховка, дорисовка картинки, графический диктант, соединение по точкам, продолжение ряда; волшебные обводилки. Широко используем игры с бумагой, глиной, пластилином, песком, водой; шнуровки, складывание разрезных картинок, игры с вкладышами, складывание матрешек.

 **6.Массаж.**

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

 - 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.

 - Сжимают 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.

 **7.Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

 *«Дирижер».*  Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. 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 твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй 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. 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 овевает 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–то 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 покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

 Можно ли определить, имеются ли у ребенка признаки межполушарной дисфункции? Можно. Некоторые тестовые задания не требуют специальной аппаратуры. Вам понадобятся только часы с секундной стрелкой. Итак, предложите ребенку выполнить следующие задания.

 1. Усадите ребенка за стол, сами сядьте напротив. Локти ребенка должны опираться на стол, ладони — свободно в воздухе, причем одна рука вверх ладонью, а другая — тыльной стороной. Попросите ребенка одновременно переворачивать ладони — одну вверх тыльной стороной, другую — вниз, причем делать это как можно быстрее.

 2. Предложите ребенку одновременно поворачивать ладони (обе руки вверху тыльной стороной) вверх — вниз как можно быстрее. При этой пробе руки ребенка совершают зеркальные движения. Вы должны отметить время (в секундах), за которое ребенок совершает 20 зеркальных и 20 противоположно направленных движений.

 Предварительно не только объясните и покажите ребенку, как надо выполнять пробы, но и потренируйте его. Затем дайте ему отдохнуть — отвлеките его от занятия. И лишь после отдыха, удостоверившись, что ребенок помнит, как выполняются движения, возьмите часы с секундной стрелкой и замерьте, сколько времени ему надо для того, чтобы выполнить 20 движений в каждой из проб. Чередуя отдых и задания, повторите пробы несколько раз, чтобы быть уверенным в надежности полученного результата. Обычно ребенок 5-7 лет 20 зеркальных движений выполняет за 8 сек, 20 противоположных движений — за 17 сек.

 3. Перед выполнением следующей пробы просим ребенка положить перед собой кисть ведущей руки (правую — у правши, левую — у левши). Задание заключается в непрерывном постукивании указательным пальцем ведущей руки в максимально возможном темпе. Взрослый показывает ребенку, как выполняется задание и добавляет, что постукивать надо как можно быстрее. В среднем дети 5-7 лет пробу № 3 (20 постукиваний) выполняют за 4-6 сек. Время определяем по секундной стрелке.

 4. Этот тест требует исходного положения сидя, с кистями рук, лежащими перед ребенком, Задание состоит в отстукивании ритма «раз-два-три, раз-два-три»... попеременно указательным пальцем правой руки («раз-два») и левой («три») с плавным переходом от одной руки к другой. Ритм надо отстукивать максимально быстро. Нецелесообразно объяснять ребенку словами, как выполнять задание. Достаточно показать своими руками или взять руки ребенка в свои. В среднем дети 5-7 лет пробу № 4 (7 ритмических постукиваний) выполняют за 9-10 сек. При плохих результатах необходима консультация специалиста.

Кинезиологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и постоять за себя в непростой жизни.

Список литературы.

1. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. - М.: Аркти, 2003.

2. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.— М: ТЦ Сфера, 2008.

3. Шереметева Г. Б. Кинезиология. Целебное прикосновение – М.: Амрита-Русь,2009.

4. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.

5. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г