Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

общеобразовательная школа № 35 VII вида города Усть-Лабинск Краснодарского края

**Использование кинезиологии**

**в логопедической работе с детьми**

**с задержкой психического развития.**

Учитель – логопед Федоренко Елена Николаевна

ГБС(К)ОУ VII вида школа № 35 г. Усть – Лабинска

2013 г.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

В последнее время наблюдается тенденция к росту числа детей с диагнозом задержка психического развития, которые проявляются в нарушении речи, мышления, изменениями качеств психики. Трудности в обучении таких детей возникают в связи с не­зрелостью определенных функций, дисгармонии созревания головного мозга, нарушении межполушарного взаимодействия.

У детей с задержкой психического развития снижается активность левого полушария. Чем более значительной является патология, тем больше недостаточность левополушарных взаимодействий и тем более возрастает функциональная активность правого полушария.

Кроме неспособности усваивать новый материал, у детей наблюдаются и другие нарушения: неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений. Иногда они бывают «слепы» к целым фразам. Описанное состояние получило название «дислексия», что, в переводе с греческого обозначает «отрицание слова». Нередко дислексии сопутствует и дисграфия (нарушение письма).

Для детей со специфическими нарушениями чтения и письма характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интелектуальных функций. Традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не приносят устойчивого положительного результата.

Попытки оказать психологическое или дисциплинарное воздействие на ученика с дислексией дают только негативные последствия. Чем позднее начата коррекционная работа, тем выраженнее проявляются вторичные расстройства: протестные формы реакций, прогулы уроков, девиантные формы поведения, тревожность, неврозоподобная симптоматика и т.д.

Одной из причин данного состояния является так называемая «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями.

Своевременная коррекционная работа приводит к развитию соответствующих психических функций.

Основные ее направления: развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами, развитие координации рук и ног, формирование межфункциональных связей, осмысление собственных переживаний. Особое место в коррекционной работе занимает формирование межполушарного взаимодействия. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта

Работы В.М.Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г.Лурия, Н.С. Лейтеса доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи. Следовательно, коррекционно-развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Интересно отметить, что 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. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучаем!

Кинезеологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, мелкую и крупную моторику, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Оценив, какое положительное воздействие оказывают кинезиологические упражнения на развитие детей, мы стали применять их в своей практике.

Была составлена развивающая кинезиологическая программа по материалам книги Сиротюк А.Л.

Цель программы:

* Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий,
* Развитие мелкой моторики,
* Развитие высших психических функций,
* Развитие речевой активности,
* Предупреждение нарушений устной и письменной речи

Продолжительность занятий составляет 5—10 мин.

Длительность занятий по одному комплексу упражнений — 45—60 дней.

Комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6—8 недель).

Перерыв (2 недели).

Комплекс упражнений для развития правого полушария (6—8 недель).

Перерыв (2 недели).

Комплекс упражнений для развития левого полушария (6—8 недель).

Кинезиологические упражнения помогают улучшить:

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

В комплексы кинезиологических упражнений были включены:

* Растяжки.
* Дыхательные упражнения.
* Глазодвигательные упражнения.
* Телесные упражнения.
* Упражнения для развития мелкой моторики.
* Массаж.
* Упражнения на релаксацию.

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

**«Солдат и Тряпичная кукла».** Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте 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 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.

**«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.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Для разного возраста подобраны разные виды упражнений.

**«Свеча».** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**«Ветерок».** Исходное положение – сидя за партой. Сделайте глубокий вдох и на выдохе произнести протяжно звук «Ш» или «С».

**«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.

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

**«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 учителем.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

**«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.

**«Перекрестная маршировка».**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 к по противоположной ноге.

Упражнения для развития мелкой моторики улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, повышают устойчивость внимания и облегчают процесс письма.

**«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 течение 6-8 раз.

Массаж стимулирует процессы памяти, внимания, мышления.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. 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.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Применение кинезиологических упражнений позволяет: улучшить мелкую моторику, память, внимание,  речь,  пространственные представления; снизить утомляемость; повысить способность к произвольному контролю; способствует профилактике дислексии и дисграфии; помогать адаптации леворукого ребенка в праворуком мире; развивать межполушарную специализацию, межполушарное взаимодействие, синхронизацию работы полушарий.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения, после этого только обучать детей. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу, пусть даже маленькую, или просто хорошее настроение того или иного ребенка.

Необходимо учитывать, что выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом (это могут быть физ.минутки), тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. Причем следует помнить, что кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

**Вывод:** Таким образом, использование метода кинезиологии позволяет более эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были им не доступны.