**«Применение приёмов кинезиотерапии в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения»**

**Разработала Митракович Л.В., учитель-логопед МБДОУ детский сад №4 «Лебёдушка»**

**2013 год**

**г. Стрежевой**

**Содержание:**

1. Аннотация
2. Введение
3. Пояснительная записка
4. Основная часть
   * задачи, решаемые с помощью кинезиотерапии;
   * структура коррекционной деятельности с использованием приёмов кинезиотерапии;
   * характеристика направлений кинезиотерапии;
   * особенности кинезиотерапии с детьми, имеющими ОНР с дизартрией
   * методика применения кинезиотерапии в коррекционно-педагогической

деятельности

* с детьми, имеющими общее недоразвитие речи при дизартрии;
* упражнения по развитию кинестетической и кинетической основы движений руки;
* упражнения по формированию кинестетической основы артикуляторных
* движений;
* упражнения по развитию динамической координации артикуляторных

движений;

* упражнения для расслабления мышц шеи;
* расслабление мышц лица;
* работа над дыханием;
* пассивно-активная гимнастика

1. Заключение
2. Список используемых источников
3. Приложения

**Цель:**

Повышение педагогической компетентности через использование в коррекционной работе эффективных приёмов кинезиологической терапии.

**Задачи:**

1. Активизация речевой деятельности в игровых ситуациях.
2. Формирование положительной коммуникативной мотивации.
3. Активизация межполушарного взаимодействия.
4. Развитие у детей слухового внимания и двигательного самоконтроля.
5. Развитие речевой функциональной системы.
6. Развитие психических процессов.

**Аннотация.**

В Федеральных государственных требованиях говорится, что содержание коррекционной работы должно обеспечивать выявление особых образовательных потребностей (обусловленных недостатками в речевом развитии), а также осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей. Кроме этого, учитель-логопед должен организовать коррекционную работу таким образом, чтобы дети с речевыми нарушениями имели возможность освоения основной образовательной программы. Существуют разнообразные приёмы в коррекции нарушений речи, которые используются логопедами. Одним из эффективных является кинезиологическая гимнастика. Это индивидуально ориентированные упражнения, которые помогают в коррекции нарушений речи.

Методическая разработка направлена наиспользование кинезиотерапии в коррекционно-педагогической работе с детьми, имеющими речевые нарушения. В нейраскрываются вопросы использования кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. Разработка предназначена для использования учителями-логопедами, воспитателями, родителями**.**

**Введение**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей, психического и физического здоровья через использование определённых двигательных упражнений. В детском возрасте связь между телом и психикой очень тесная. Все переживания малыша сразу находят своё отражение в его самочувствии, внешнем облике. Более того, психика и тело развиваются неразрывно друг от друга. Движение, сначала совсем простое, а затем всё более и более сложное, даёт ребёнку возможность осваивать мир, общаться с окружающими, а, следовательно, учиться и постигать. При обучении и воспитании необходимо учитывать особенности функциональной ассиметрии полушарий. Между полушариями находится мозолистое тело (межполушарные связи – пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, обеспечивающие целостность работы головного мозга). Оно находится в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Во время стресса нарушается межполушарное взаимодействие и, соответственно, скоординированная работа двух полушарий. Одно из основных условий стрессоустойчивости ребёнка в дошкольном возрасте – полноценное развитие мозолистого тела. Для этой цели разработаны специальные упражнения – двигательные, дыхательные, растяжки и т.д., о которых пойдёт речь в данной разработке.

**Кинезиологические упражнения –** комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело. Они улучшают память и внимание, мыслительную деятельность. Коррекционная работа с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи, представляет сложную проблему для специалистов. Особая роль в комплексе коррекционных мероприятий отводится развитию двигательных функций, так как по данным авторов (Жукова, Филичева, Мастюкова) стимуляция моторного развития и коррекция двигательных нарушений могут способствовать предупреждению общего недоразвития речи. «Кинезиотерапия» дословно переводится «лечение движением».

Каждое движение совершается в определённом ритме. Восприятие ритма вызывает многообразие кинестетических ощущений. Это мышечные сокращения языка, мышц головы, челюстей, гортани, мышц ног, дыхательной мускулатуры. Большой популярностью в последнее время пользуется логопедическая ритмика. Она рассматривается как эффективное средство воздействия на нарушение психомоторных, сенсорных функций посредством системы движений в сочетании с музыкой и словом. В логопедии используются следующие направления кинезиотерапии:

* Логопедическая ритмика;
* Артикуляционная гимнастика;
* Пальчиковая гимнастика;
* Дыхательные упражнения;
* Различные тренажёры;
* Коррегирующие позы;

Многими учёными выдвинуты и подтверждены теории о том, нарушения координации движений являются основным признаком затруднения в обучении речевому процессу (М.О.Гуревич, А.А.Леонтьев, А.Р.Лурия, В.А.Куршев, Л.А.Квинт, М.М.Кольцова, Е.М.Мастюкова).

Кинезиотерапия решает следующие задачи:

**Оздоровительные**

* укрепление костно-мышечного аппарата
* развитие дыхания
* развитие моторной функции
* развитие рече-двигательной системы

**Образовательные**

* пространственные представления
* ловкость
* координация движений

**Воспитательные**

* умственное
* нравственное
* эстетическое
* трудовое

**Коррекционные**

* развитие речевой функциональной системы
* развитие неречевых психических процессов

В результате решения **оздоровительных** задач **у детей** с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции. Под влиянием регулярной деятельности с использованием кинезиотерапии в организме и психомоторике происходит положительная перестройка различных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, речедвигательной, сенсорной.

Осуществление **образовательных** задач способствует формированию двигательных навыков и умений, пространственных представлений и способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов; развитию ловкости, силы, выносливости, переключаемости, координации движений, организаторских способностей.

Решение **воспитательных** задач содействует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей с речевой патологией. Оно направлено на развитие у занимающихся чувства взаимопомощи, ответственного отношения к выполнению заданий, самостоятельности. Зарождение и развитие чувства коллективизма положительно влияет на ребенка с речевым нарушением, косвенно помогает ему нормализовать свое поведение, правильно строить взаимоотношения с окружающими.

**Коррекционная** направленность деятельности с использованием кинезиотерапии обусловлена учетом механизма и структуры речевого нарушения, комплексностью и поэтапностью логопедической работы. Без знаний психологии ребенка определенного возраста, тех отклонений, которые возникли вследствие речевого расстройства или до него, нельзя правильно воздействовать на ребенка. Логопед учитывает возрастные и личностные особенности ребенка, состояние его двигательной системы, характер и степень нарушения речевых и неречевых процессов: пространственного праксиса, гнозиса, слухового и зрительного восприятия, внимания, памяти. Коррекционные задачи должны развивать речевую функциональную систему и неречевые психические процессы. [1.С. 28-29]

Исходя из многообразия направлений использования кинезиотерапии в логопедии и клинических проявлений общего недоразвития речи, Г.А.Волкова описала важнейшие направления работы:

1. Развитие темпа, ритма, дыхания
2. Движения артикуляционных органов
3. Логопедическая ритмика, способствующая развитию фонематического восприятия
4. Коррекция речевых нарушений

Упражнения по кинезиологии находятся в тесной взаимосвязи с другими средствами коррекционного воздействия. Игровая форма сочетается с использованием наглядного материала. Используются игры разной направленности содержание упражнений связано с изучаемой лексической темой.

Таким образом, в коррекционной деятельности с детьми, страдающими общим недоразвитием речи, используя кинезиотерапию, осуществляется развитие слуховых функций, оптико-пространственных представлений, праксиса, тактильного гнозиса, интеллектуальных и творческих способностей, происходит осознание собственных эмоций, коррекция речевой функциональной системы.

**Структура коррекционной деятельности**

При планировании коррекционной деятельности с использованием кинезиотерапии ученые рекомендуют учитывать следующие дидактические принципы: научность, наглядность, доступность, поэтапное повышение требований, стимулирование активности и сознательности детей, индивидуальный подход к каждому ребенку. Кроме того, Г.А.Волкова пишет о необходимости опираться на специальный принцип связи направлений кинезиотерапии с физическими возможностями детей, ее оздоровительной направленности с учетом механизмов и структуры речевого нарушения, развития личности ребенка.

В самом начале очень важен положительный эмоциональный настрой и подобранные упражнения должны отвечать этому и быть знакомы детям. Затем проводятся основные упражнения и задания с учетом вышеперечисленных требований. В центральную часть целесообразно включать более сложные игры, способствующие развитию воображения, творческих способностей, формированию навыков анализа и синтеза. Для снятия мышечного и эмоционального напряжения во время основной части используются релаксационные упражнения. Задачей заключительного этапа является сохранение полученных навыков и положительного эмоционального заряда, состояния внутреннего комфорта. Для этого на заключительном этапе педагог подводит итоги и позитивно оценивает деятельность каждого из детей.

Исходя из изученной литературы, очевидно, что структура коррекционной деятельности с использованием кинезиотерапии в коррекционно-педагогической работе имеет ряд своих особенностей, которые необходимо учитывать. Наиболее важно помнить о комплексности подхода для решения проблем с общим недоразвитием речи.

**Характеристика направлений кинезиотерапии, используемых в коррекционной деятельности**

**Лечебная физическая культура.** Заключается в выполнении разнообразных физических упражнений, оказывающих лечебное действие. Этим направлением занимается специалист - инструктор, но некоторые простые упражнения может проводить и логопед. Преодолевая трудности общего физического состояния, оказывается влияние на развитие речи у ребенка и адаптация его в социальной среде.

**Артикуляционная гимнастика.** Это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Это наиболее важное направление при коррекционно-педагогической работе с детьми, имеющими общее недоразвитие речи.

**Мимическая гимнастика.** Раздел включает игры и игровые упражнения, имеющие своей целью невербальное и вербальное выражение основных эмоций (радости, печали, удивления, страха, злости, интереса, горя, спокойствия). А также развивает и укрепляет мимические мышцы.

**Пальчиковая гимнастика.** Она является основой для развития мелкой моторики и координации движений рук и пальцев с речью. Этот раздел включает игры и игровые упражнения только для рук. Пальчиковые игры и упражнения стимулируют развитие артикуляционного компонента речи, развивают фантазию, превращают учебный процесс в увлекательную игру. Можно использовать упражнения с различными предметами.

**Дыхательные упражнения.** Они помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силы и постепенности. Такие упражнения можно сочетать с движениями рук, туловища, головы. Дыхательные упражнения зарекомендовали себя с положительной стороны при работе с детьми, страдающими ринолалией. Дыхательные упражнения оказывают влияние не только на формирование правильного речевого дыхания, они важны для общего укрепления организма и релаксации. Поэтому можно использовать и в заключительной части.

**Корригирующие позы.** В ходе этого направления происходит создание стойких поз, необходимых для коррекции. Длительное по времени удержание нужной позы способствует выработке ее в дальнейшем самостоятельно.

**Тренажеры.** Особое значение для коррекционно-педагогического и физического воспитания детей имеют тренажеры. Среди них выделяют общеразвивающие и специальные коррекционые, к которым относятся логопедические, тренажеры для детей с детским церебральным параличом, дыхательные тренажеры.

**Речевые игры и ролевые стихи** являются основой для развития просодических компонентов речи: ритмичности, мелодики, интонационной выразительности, кроме того, они оказывают благоприятное воздействие на состояние вербальной памяти и продуктивности запоминания. Соединение ритмичной, выразительной речи с движением способствует конкретизации слуховых образов, формированию связной речи. Важность их использования на занятиях объясняется тесной взаимосвязью в развитии музыкального и речевого слуха, так как речь и музыка имеют единую интонационную природу.

**Танцевально-ритмические упражнения.** Являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно и красиво выполнять согласованные с музыкой движения. Осознание возможностей своего тела при выполнении тех или иных поз, движений, жестов означает вместе с тем и осознание своих чувств. [7.С.32]

**Ходьба и маршировка в различных направлениях.** Ходьба – автоматизированный моторный акт, при котором четко координируются движения рук и ног. Это средство кинезиотерапии В.А.Гринер называет «вводными упражнениями». Ребенок учится ориентированию в пространстве и коллективе, в право-левостороннем направлении движения, в поворотах, в маршировке спиной назад, лицом к центру и т.п. Пространственная характеристика движения включает исходное положение, положение тела и его частей в движении, траекторию движения.

Ходьба является естественным видом движения и вместе с тем достаточно сложным по координации. У детей с нарушениями речи, особенно в младшем возрасте (до 4-5 лет), отмечается иногда отставание в координации движений во время ходьбы. [6.С. 30-32]

**Упражнения, регулирующие мышечный тонус.** Эти упражнения позволяют занимающимся овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями. В содержание этого раздела входит усвоение понятий «сильно», «слабо» как понятий относительно большей или меньшей силы мускульного напряжения. В работе по воспитанию умения регулировать мышечный тонус можно выделить общеразвивающие и коррекционные упражнения. По характеру выполнения их можно разделить на упражнения с предметами (флажки, мячи, ленты и пр.) и без предметов. В упражнениях с предметами развиваются сила движений, ловкость, четкость, быстрота реакции, глазомер. В этих движениях чередуется напряжение и расслабление, снимается излишнее напряжение с мышц, когда упражнение уже усвоено на уровне двигательного навыка.[1.С. 33-35]

**Упражнения, активизирующие внимание.** Эти упражнения воспитывают быструю и точную реакцию на зрительные и слуховые раздражители, развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Занимающиеся учатся сосредотачиваться и проявляют волевые усилия. Организуя двигательную сферу, педагог формируют у занимающихся готовность действовать определенным образом в определенном направлении. Воспитание такой готовности способствует устойчивости внимания; формирует умение воспроизводить заданный ряд последовательных действии, способность переключаться с одного движения на другое, удерживать в памяти последовательный ряд движений.[5.С.35-37]

**Игровая деятельность.** Игры вносят разнообразие и эмоциональность в кинезотерапию. Р.И. Евдокимова, О.Р. Костенко, П.Е. Рудовская исследовали положительное влияние подвижных игр на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дети легко поддаются воздействию посредством игр. Но из-за психофизических особенностей детей с общим недоразвитием им не подходят игры со сложной методикой, с движениями, требующими большой затраты сил, быстроты и сложной координации.

Ученые методисты описывают классификации игр в кинезиотерапии исходя из оказываемого лечебного эффекта, числа участвующих, места и характера проведения, степени подвижности участников. [5.С.50-53]

**Заключительные упражнения.** Приводят детей в спокойное состояние после целого ряда двигательных и речевых нагрузок. Используют: ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, простые общеразвивающие упражнения.[3.С.54]

Изучив вопрос об использовании кинезиотерапии в коррекционно-педагогической работе, можно сделать вывод о том, что направления кинезиотерапии целесообразно использовать в комплексе и сочетать с другими видами коррекционно-педагогической работы. В ходе этого будут решаться поставленные и определенные Г.А. Волковой задачи работы с детьми, страдающими общим недоразвитием речи, и коррекционная деятельность будет отвечать необходимым принципам и структуре проведения.

**Особенности кинезиотерапии с детьми, имеющими ОНР с дизартрией.**

**Кинезиотерапия при дизартрии**

Дизартрия (диз + греч. arthroo членораздельно произносить) — нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации речевого аппарата.

При всех видах дизартрии наблюдаются мимические и артикуляционные нарушения, нечленораздельная речь, ускоренный или замедленный темп речи, слабый, тихий голос с носовым оттенком, учащенное, поверхностное дыхание, слюнотечение, усиливающееся во время речи. При работе с детьми, имеющими дизартрию, важно решать следующие задачи:

1. Подавить патологические двигательные реакции ребенка и урегулировать безусловно-рефлекторную деятельность.
2. Улучшить координацию движений (элементы основной двигательной деятельности).
3. Улучшить общую двигательную активность ребенка.
4. Содействовать развитию психических функций детей: внимания, памяти, саморегуляции психической деятельности и др.
5. Содействовать нормализации речевой функции.
6. Оказывать воспитательное влияние на ребенка и выравнивать его поведенческие реакции.

Полнота и быстрота восстановления движений зависит от давности поражения, характера процесса локализации и распространенности поражения, состояния мозгового кровообращения, активности ребенка и эффективности комплекса восстановительного лечения. Из методов лечебной физкультуры наибольшее значение приобретает лечебная гимнастика с ее общеоздоровительным и общеукрепляющим влиянием. Она облегчает перевоспитание нервно-мышечного аппарата, избирательно воздействует на отдельные мышечные группы, разнообразит мышечную деятельность (расслабление, степень напряжения и др.), позволяет постепенно усложнять движения, развивать их точность и таким образом устранять лишние движения и восстанавливать более полноценные

В кинезитерапии под играми понимают комплекс специально организованных движений и физических упражнений со значительным общим воздействием на организм, при которых ставится состязательная цель и которые в каждом отдельном случае обусловлены определенными правилами. К таким играм относятся игры с мячом, эстафетные игры, лепка из пластилина, раскрашивание картинок, вырезание ножницами разных фигур. Посредством игр вносится разнообразие в режим детей и увеличивается их интерес к двигательнойдеятельности, и в частности к кинезиотерапии. Игры выводят из состояния психической подавленности, отвлекают внимание от патологического процесса и порождаемых им отрицательных эмоций, содействуют мобилизации сил к выздоровлению.

Игры следует включать осторожно, поскольку может наступить передозирование нагрузки из-за того, что играющие эмоционально возбуждаются и не чувствуют наступающей усталости. С детьми с дизартрией полезно проводить подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой общефизиологического воздействия на организм. Поскольку при дизартриях наблюдаются парезы лицевой мускулатуры различной выраженности, то в кинезиотерапии выделяются специальные упражнения для восстановления и развития мимических движений.

Все упражнения для мимической мускулатуры следует проводить между общеукрепляющими и дыхательными упражнениями на фоне предварительного расслабления, тепловой процедуры, поглаживания мышц на пораженной стороне. Коррекционно-педагогическая работа с дизартриками строится в зависимости от логопедического коррекционного курса, ее можно разделить на четыре периода. [7.С.69-83]

***Первый:*** воспитание статики движений; развитие общих движений рук, ног, туловища — с постепенным введением упражнений с предметами; развитие мелкой моторики пальцев рук; мимических мышц лица; различных видов внимания: слухового, зрительного и памяти; коррекция просодической стороны речи; постепенное формирование нормального двигательного навыка.

Развитие мимических мышц полезно проводить во время создания определенных ситуаций. Эти ситуации готовятся с детьми постепенно. Вначале тренируются движения отдельных лицевых мышц, затем мышцы объединяются в комплексы, отражающие такие сложные чувства, как радость, огорчение, обиду, ликование. Полезно использовать наглядный материал. Для закрепления умения придавать лицу нужное выражение на занятиях проводятся инсценировки песен, игры-драматизации, разыгрываются этюды.

Развитие внимания осуществляется и нескольких направлениях:

1. специальная стимуляция;
2. быстрая и точная реакция на зрительные и слуховые раздражители;
3. укрепление зрительной, слуховой и моторной памяти;
4. развитие волевой сферы через способность к сосредоточению.

Для нормализации голосовой функции у детей с дизартрией необходимо проводить артикуляторные, дыхательные упражнения и движения для мышц шеи, головы. В первом периоде важно обращать внимание на постепенное формирование двигательного навыка.

***Второй период*** логопедической ритмики используется для развития моторики артикуляционного аппарата, общих двигательных навыков, тонких слухо-произносительных дифференцировок.

Для развития общих движений рекомендуются игры с движениями для верхних конечностей, кисти, пальцев; для нижних конечностей; упражнения с палкой, мячом, на преодоление сопротивления; упражнения для туловища. Широко используется ходьба под музыку по следам на полу с препятствиями между ними в виде дощечек; по нарисованным дорожкам; ходьба на носочках, пятках, на полной ступне.

Для развития слухо-произносительных дифференцировок важно связать контрастные звуки. В зависимости от музыкального образа, воспринимаемого детьми, в движениях изображается персонаж. Движение сопровождается звукоподражанием.

***В третьем периоде*** логопедическая работа с детьми, страдающими дизартрией, осуществляется средствами логопедической ритмики, дальнейшем развитии речевых навыков, двигательных способностей и коллективных взаимоотношений, умением коллективного общения. С этой целью проводятся игры с пением, подвижные игры с правилами (несюжетные, сюжетные, с элементами спортивных игр), игры-драматизации.

Дальнейшее закрепление полученных навыков происходит ***в четвертом периоде***. Логопед способствует социализации ребенка. Проводят больше командные задания и игры.

**Методика применения кинезиотерапии в коррекционно-педагогической деятельности с детьми, имеющими общее недоразвитие речи при дизартрии**

Для организации коррекционно-педагогического воздействия необходимо начинать с исследования двигательных функций детей с дизартрией, чтобы определить структуру их дефекта.

При обследовании детей с дизартрией отмечаются явные нарушения двигательных функций. Выявляют мышечные нарушения по типу спастичности, атонии, дистонии. Корригируя эти нарушения и развивая необходимые, логопед способствует преодолению общего недоразвития речи.

Как указывалось ранее, коррекционно-педагогическая работа проводится в четыре периода, которые соответствуют четырем уровням общего недоразвития речи. Согласно апробированным Министерством образования программам, разработанным для коррекционно-педагогической логопедической работе, составляется план по проведению индивидуальной, подгрупповой и фронтальной деятельности с указанием тем и отведенных часов, а также представлений, знаний, умений и навыков, которые должен получить ребенок. Деятельность с использованием кинезиотерапии должна отвечать установленным требованиям и решать воспитательные, общеразвивающие и коррекционные задачи. Эффективно сочетать упражнения для развития фонетико-фонематической и лексико-грамматической стороны речи с двигательными упражнениями.

1. Работа по развитию артикуляционной и ручной моторики осуществляется по двум направлениям:

Формирование кинестетической основы движения. Задачами этого этапа являются: организация двигательных импульсов, направляемых к определенным группам мышц.

1. В процессе формирования кинестетической основы движений руки кистям и пальцам рук придаются различные позиции, которые ребенок воспроизводит с закрытыми глазами (или за экраном). При формировании кинестетической основы артикуляторных движений для развития двигательно-кинестетической обратной связи проводятся специальные упражнения, направленные на уточнение положения артикуляторных органов во время произнесения правильно произносимых звуков. При их выполнении постоянно привлекается внимание детей к возникающим кинестетическим ощущениям. Первоначально эти упражнения проводятся с опорой на зрительные образы движения, затем использование дополнительной опоры исключается.
2. 2.Формирование кинетической основы движения. Основными задачами второго направления логопедической работы являются: объединение, обобщение последовательных импульсов в единый, организованный во времени двигательный стереотип, превращение отдельных двигательных навыков в плавные, серийно организованные двигательные навыки; развитие статической и динамической координации движений.

В процессе формирования кинетической основы движений руки проводятся упражнения, направленные на развитие системы движений, включающей в свой состав «основные» и «фоновые» компоненты или серии однотипных движений, составляющих единый двигательный навык.

Работа по формированию кинестетической и кинетической основ ручных и артикуляторных движений проводится параллельно.

На начальных этапах работу проводят с максимальным подключением сохранных анализаторов (зрительного, слухового, тактильного). Тактильный анализатор играет большую роль в кинестетическом восприятии. Многие упражнения ребенку предлагают выполнять с закрытыми глазами. При этом его внимание акцентируется на проприоцептивных ощущениях.

***Упражнения по развитию кинестетической основы движений руки:***

***«Лошадка».*** Повернуть руку ладонью к себе, большой палец поднят вверх. На ребро ладони сверху положить согнутые четыре пальца другой руки (грива). Два больших пальца поднять вверх (уши). Лошадка может потряхивать гривой, шевелить ушами, открывать и закрывать рот (мизинец опускать и прижимать к кисти).

***«Лягушка»***. Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад (глаза). Безымянный и средний пальцы согнуть, прижать к середине ладони (рот). Большой палец горизонтально приложить к ногтям среднего и безымянного пальцев.

***«Крокодил».*** Указательный палец и мизинец согнуть, оттянуть назад (глаза). Средний и безымянный пальцы вытянуть вперед. Прямой большой палец прижать к ним снизу, образуя пасть крокодила.

***«Цветок».*** Соединить обе ладони, пальцы слегка согнуть и развести.

***«Всадник на лошади».*** Правая рука в том же положении, как и в предыдущем задании. Указательный и средний пальцы левой руки широко развести и «посадить» на указательный палец правой руки.

***«Кошка».*** Средний и безымянный пальцы прижать согнутым большим пальцем к ладони, мизинец и указательный — вытянуть вверх.

***Упражнения по развитию кинетической основы движений руки:***

*Развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:*

***«Пальчики здороваются».*** Соединить пальцы рук. Осуществлять поочередные, начиная с большого пальца, движения-касания всех пальцев.

***«Солнышко».*** Ладонь правой (левой) руки с раздвинутыми пальцами-лучиками положить на стол. Производить поочередные постукивания пальцами по столу.

***«Болото».*** Большой палец правой (левой) руки устанавливается на «кочку». Остальные пальцы поочередно «перепрыгивают с кочки на кочку». (Аналогичные движения осуществляются, начиная с мизинца.)

***«Ножницы».*** Развести указательный и средний пальцы правой (левой) руки в стороны 7—10 раз.

***«Футбол».*** Забивать шарик в ворота одним и двумя пальцами правой (левой) руки.

*Развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений:*

***«Веселые маляры».*** Синхронные движения кистей обеих рук вверх – вниз с одновременным подключением кистевого замах, затем: влево – вправо.

***«Кошки-мышки».***

Кошка мышку цап-царап

*(пальцы обеих рук сжимаются в кулаки),*

Подержала, подержала, отпустила

*(кулаки одновременно разжимаются),*

Мышка побежала, побежала

*(одновременно двигаются по плоскости стола пальцы обеих рук),*

Хвостиком завиляла, завиляла

*(указательные пальцы обеих рук двигаются из стороны в сторону).*

До свидания, мышка, до свидания

*(одновременные наклоны кистей рук вперед и вниз).*

***Упражнения по формированию кинестетической основы артикуляторных движений:***

***Определение положения губ.*** Произнести звук «И» перед зеркалом и определить, как работают губы при его произнесении.

***Определение положения кончика языка*** *(поднят или опущен).* Произнести перед зеркалом звук «И» и определить местоположение кончика языка.

***Различение узкого и широкого языка.*** Умение кинестетически различать узкий и широкий язык вырабатывается на звуках Н и Л, так как при их произнесении кончик языка поднят к верхним резцам. В процессе работы обращается внимание на то, что при артикуляции звука Н язык широкий, а Л — узкий. Для различения узкого и широкого языка используются упражнения, аналогичные упражнениям для развития умения кинестетически ощущать различное положение кончика языка (поднят или опущен).

***Упражнения по формированию кинетической основы артикуляторных движений:***

***Статические упражнения по развитию артикуляторной моторики****.* Эти упражнения направлены на выработку необходимого объема движений, подвижности органов артикуляторного аппарата, силы, точности движений, на формирование умения удерживать артикуляторные органы в заданном положении. Развитие статики артикуляторных движений строится с учетом работы основных групп мышц, придающих артикуляторным органам нормативный для русской фонетической системы артикуляторный уклад, а также в зависимости от характера дефекта. В зависимости от вида дефектного произношения акцент в работе делается на развитие тех групп мышц, деятельность которых более нарушена.

***Упражнения по развитию динамической координации артикуляторных движений:***

*В процессе выполнения последовательно организованных движений:*

1. Растянуть губы в улыбку, обнажив верхние и нижние резцы; вытянуть губы вперед «трубочкой».
2. Растянуть губы в улыбку с оскалом резцов, а затем высунуть язык.
3. Растянуть губы в улыбку с оскалом резцов, высунуть язык, прижать его зубами.
4. Построить «мостик» (кончик языка прижат к нижним резцам, передняя часть спинки языка опущена, средняя поднята, образуя с твердым небом щель, задняя опущена, боковые края языка подняты и прижаты к верхним боковым зубам), сломать его, затем снова построить и снова сломать и т. д.

*В процессе выполнения одновременно организованных движений:*

1. Высунуть язык вперед, одновременно поднимая его кончик вверх.
2. Высунуть язык вперед, одновременно опуская его кончик вниз.

Учитывая тот факт, что существует определенная связь между состоянием мимической мускулатуры и звучанием речи и, что неполноценная иннервация мимической мускулатуры может сказываться на артикуляции звуков, делая речь недостаточно выразительной, внятной, в методике выделяют ***упражнения, направленные на формирование способности произвольно выполнять дифференцированные мимические движения и осуществлять за ними контроль.***

Например, логопед говорит: «Ребята, сейчас мы с вами поедем на автобусе на прогулку (дети ставят перед зеркалом стулья и садятся). Мы едем, а нам прямо в лицо светит яркое солнышко. Его лучи очень яркие, слепят глаза. Чтобы не было больно глазам, давайте их зажмурим (дети зажмуривают глаза). Автобус въехал под мост, солнышко скрылось. Открывайте глаза (дети открывают глаза). Едем дальше. Наш автобус повернул налево (дети разворачивают стулья), и солнышко снова ярко светит в правый глаз. Давайте его зажмурим (дети зажмуривают правый глаз). А теперь автобус повернул направо (дети разворачивают стулья), и солнышко стало светить в левый глаз. Давайте зажмурим левый глаз (дети зажмуривают). Вот автобус поехал по тенистой аллее, и солнышко нам не мешает. Посмотрите, в песочнице играют малыши, а один большой мальчик отобрал у малыша игрушку. Малыш плачет (логопед показывает соответствующую сюжетную картинку). Как поступил мальчик? Давайте покажем, что мы на него сердиты. Нахмурьте брови (дети нахмуривают). А теперь посмотрите — собака убегает от кошки (демонстрируется картинка). Часто так бывает? Давайте с вами удивимся (дети поднимают брови). Мы долго ехали, день был солнечный, жаркий, и всем захотелось пить. Наберем в рот воды и подержим (дети надувают щеки). Проглотим воду (дети плавно сдувают воздух и делают глотательное движение). Наберем воды за одну щеку (дети надувают одну щеку), за другую (надувают другую щеку), проглотим. Вот мы отдохнули, утолили жажду, теперь поехали домой».

Спастичность артикуляционных мышц и шейной мускулатуры может усиливаться за счет влияния шейного тонического и лабиринтного тонического рефлексов. В этих случаях надо начинать коррекционно-педагогическую работу с выбора таких специальных поз для расслабления мышц, при которых тонические рефлексы либо не проявляются вовсе, либо проявляются минимально.

**Для расслабления мышц шеи рекомендуют следующие упражнения**:

***Упражнение 1.*** Ребенок лежит на спине, голова несколько свешивается назад, одна рука логопеда на шее ребенка сзади, другой рукой он производит ритмические движения головы ребенка кругового характера сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Производится несколько пассивных движений, затем ребенок стимулируется к выполнению активных движений.

***Упражнение 2.*** Ребенок в том же положении. Но его голова слегка свешивается через край стола. При этом она помещается на качающуюся дощечку. В этом положении производятся те же ритмические круговые движения головой. Вначале эти движения производятся пассивно, потом пассивно-активно. Наконец, ребенок производит активные движения. Их легче выполнять под счет или музыкальную мелодию.

***Упражнение 3.*** Ребенок в положении на животе. Голова свисает через край стола. Проделываются те же движения.

**Расслабление мышц лица**.

После расслабления губ тренируют их пассивно-активные движения. Ребенка учат пить через соломинку, захватывать и удерживать губами леденцы и палочки различного размера. Для проведения подобных упражнений логопед должен иметь набор стерильных палочек. Логопед должен их предварительно подогреть и поместить в сладкий сироп.

После этих подготовительных упражнений тренируются активные произвольные движения по словесной инструкции. На начальных этапах при этом используются картинки. Логопед дает инструкций: «Открой рот широко», «Вытяни губы вперед», «Губы в спокойном состоянии», «Собери губы морщинками и возврати их в исходную расслабленную позицию». Предлагаются задания по имитации положения рта, представленного на картинках. Постепенно упражнения несколько усложняются: ребенка просят дуть через расслабленные губы, производить вибрационные движения.

При атонии для развития достаточного напряжения и силы мышц лица и мышц губ используют специальные упражнения. Для этого применяют специальные стерильные салфетки, трубочки. Ребенок охватывает трубочку или салфетку губами и старается ее удержать, несмотря на попытки логопеда вытянуть ее изо рта. Для развития мышц губ предлагают специальные упражнения по вытягиванию губ вперед трубочкой, растягиванию их в стороны, по чередованию этих движений.

Одновременно с описанной ранее работой необходимо развивать опорную, хватательную, манипулятивную деятельность рук и тонкие дифференцированные движения пальцев. При этом логопед воспитывает четкие пальцевые кинестезии и подготавливает руку к письму, стимулирует манипулятивную деятельность рук и формирует различные ручные навыки. Так, например, детей учат разминать и раскатывать пластилин, сжимать руками резиновые груши, захватывать кончиками пальцев мелкие предметы, складывать мозаику, рисовать, лепить, вырезать, штриховать, раскрашивать картинки, застегивать и расстегивать пуговицы, крючки, шнуровать ботинки, пользоваться ложкой и вилкой, правильно держать карандаш, ручку.

При проведении коррекционно-педагогической работы логопеду обязательно необходимо следить за позой ребенка, чтобы голова ребенка, его ноги и руки находились в правильном положении. Руки ребенка должны быть на столе в расслабленном состоянии, ладонь и пальцы прижаты к столу.

**Работа над дыханием** начинается с общих дыхательных упражнений. Цель этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм.

***Упражнение 1.*** Ребенок лежит на спине. Логопед сгибает его ноги в коленных суставах и согнутыми ногами надавливает на подмышечные впадины. Эти движения производят в нормальном дыхательном ритме под счет: «раз» — сгибание ног, «два» — надавливание ими на подмышечные впадины, «три» — возвращение ног в исходное положение. Это упражнение способствует нормализации движений диафрагмы.

***Упражнение 2.***Ребенок сидит с закрытым ртом. Затем ему зажимают одну ноздрю. Ребенок дышит под определенный ритм (счет или стук метронома). Потом ребенку зажимают вторую ноздрю. Повторяется тот же цикл дыхательных движений.

***Упражнение 3.*** Ребенок сидит. Перед его ноздрями создается «веер воздуха». Под влиянием этого воздуха усиливается глубина вдоха.

**Ученые выделяют основные правила дыхательной гимнастики:**

1. Нельзя переутомлять ребенка;
2. Необходимо следить за тем, чтобы он не напрягал плечи, шею и не принимал неверную позу;
3. Следует концентрировать внимание ребенка на ощущениях от движений диафрагмы, межреберных мышц и мышц нижней части живота;
4. Все дыхательные движения ребенок должен производить плавно, под счет или под музыку;
5. Дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветренном помещении.

Логопеды советуют проводить с детьми, страдающими дизартрией, речевую дыхательную гимнастику.

1. Логопед закрывает ноздри ребенка и просит его вдыхать через рот до того момента, пока он его не попросит произнести отдельные гласные звуки или слоги.
2. Ребенка просят вдыхать через рот. Логопед кладет руки на грудную клетку ребенка, как бы препятствуя вдоху, в течение 1-2 сек. Это способствует более глубокому и быстрому вдоху и более удлиненному выдоху.
3. Ребенка просят как можно дольше задерживать вдох, добиваясь более медленного и глубокого вдоха, сопровождаемого медленным и продолжительным выдохом.

Такие упражнения рекомендуется проводить ежедневно в течение 5-10 минут. Во время этих упражнений в момент выдоха ребенком воздуха логопед произносит различные гласные звуки. При этом он варьирует громкость и тональность голоса. Затем он просит ребенка подражать ему.

В процессе отработки речевого дыхания большое значение имеют ***специальные упражнения-игры***: выдувание мыльных пузырей, задувание свечей, сдувание со стола мелких пушинок и бумажек и т.д. Игры подбираются дифференцированно в зависимости от возраста и характера нарушения дыхания. С различными вариациями могут быть использованы те игры, которые описаны в логопедической литературе. Работа над дыханием, фонацией и артикуляцией проводится в тесном единстве; большое значение в этой работе имеют специальные ***логоритмические упражнения и игры.***

Упражнения проводятся под музыкальное сопровождение. Многие наблюдения говорят о том, что музыка способствует общему и локальному мышечному расслаблению, уменьшению насильственных движений, согласованности и координации движений. Поэтому целый ряд движений, которые недоступны ребенку в обычной обстановке, могут быть им выполнены под музыкальное сопровождение.

***Пассивно-активная гимнастика.***

В практику проведения гимнастики введены игровые приемы, позволяющие активизировать сохранные при псевдобульбарной, мозжечковой дизартриях непроизвольные движения, осуществлять их успешный перевод в произвольную форму. По мнению ученых пассивно-активная гимнастика:

* создает предпосылки для осуществления движения: добивается снятия блоков, контрактур в верхних конечностях, нормализует мышечный тонус, устраняет порочные положения кисти и пальцев;
* поэтапно формирует двигательную функцию руки (опорность, захват, манипуляции, мелкую моторику).
* развивает двигательные кинестезии последующим параметрам: точность, сила, устойчивость;
* работает над улучшением динамического праксиса;
* формирует комплекс двигательных, сенсорных и речевых  
  функций в ходе выполнения упражнений.

Для реализации этих задач И.И.Панченко разработал авторские упражнения.

***"Пальчиковый бассейн".*** Его по описаниям автора легко сделать в домашних условиях. В большой прямоугольной коробке с низкими бортиками рассыпать горох или фасоль высотой в 6-8 см.

Проведение пальчиковой гимнастики в таком "бассейне" способствует активизации двигательных кинестезии, праксиса позы, улучшает динамический праксис. Диагностические пробы (поиск предметов различной фактуры, величины, формы) с использованием этого тренажера позволяют максимально активизировать пальцевой гнозис, проприоцептивные ощущения.

***"Разноцветные прищепки ".*** Этот прием заимствован из опыта работы экспериментальной клинической лаборатории для детей инвалидов в институте физкультуры г. Москвы. Механическое сдавливание подушечек пальцев с использованием разноцветных прищепок направлено на активизацию незрелых клеток коры головного мозга и может быть использовано в сочетании пальчиковой пассивно-активной гимнастикой. Разработана схема проведения этого, весьма эффективного вида работы; продолжительностью процедуры от 3-5 минут до 7-10 минут.

Творческая фантазия специалиста может подсказать различные варианты дополнительного использования этих ярких разноцветных приспособлений. Для малышей они могут выполнять роль сенсорных эталонов цвета при автоматизации качественных прилагательных, обозначающих цвет ("Возьми красные прищепки. Какие прищепки я посадила на пальчик?"). С их помощью у пятилетних детей можно закреплять представление о множестве, используя количественные и порядковые числительные ("Сколько прищепок я посадила па пальчики? Какого цвета вторая прищепка? Сколько сняли (посадили)? Сколько всего стало?").

Рассмотрев особенности двигательных навыков и нарушений, а также особенностей дизартрии, можно сделать вывод, что важно и обоснованно использовать кинезиотерапию на коррекционно-педагогических занятиях. Это доказывает и данная методика, разработанная с учетом всех направлений кинезиотерапии и особенностей клинического проявления общего недоразвития речи. В приведённых в качестве примеров упражнениях прослеживается взаимосвязь развития двигательных навыков с развитием фонетико-фонематической и лексико-грамматической стороной речи.

**Заключение**

Можно согласиться со словами Н.М. Амосова, что «движение – это жизнь». Но движение – это не только жизнь, а также обоснованный способ коррекционно-педагогической работы. Развивая и улучшая движения, можно корректировать речевые нарушения и бороться с недоразвитием речи

Рассматривая в литературе вопрос современных представлений о кинезитерапии и общем недоразвитии речи, можно сделать вывод, что на психофизиологическом уровне существует явная взаимозависимость развития речи и движений. Развивая и улучшая движения можно корректировать речевые нарушения и бороться с недоразвитием речи. Так же на психофизиологическом уровне учеными доказывается актуальность использования различных направлений кинезитерапии. Логопедические направления кинезиотерапии, познавая закономерности формирования и нарушения сенсорных и двигательных систем человека, их связей с развитием и нарушениями других психических функций и процессов, содействуют совершенствованию всей коррекционно-воспитательной и лого-восстановительной работы с детьми, страдающими расстройствами речи.

Исходя из изученной литературы, очевидно, что структура работы с использованием кинезитерапии в коррекционно-педагогической работе имеет ряд своих особенностей, которые необходимо учитывать. Наиболее важно помнить о комплексности подхода для решения проблем с общим недоразвитием речи, тогда будут решаться поставленные и определенные Г.А. Волковой задачи работы с детьми, страдающими общим недоразвитием речи, и коррекционная деятельность будет отвечать необходимым принципам и структуре проведения.

Рассмотрев особенности двигательных навыков и нарушений, а также особенностей дизартрии, можно сделать вывод, что важно и обосновано использовать кинезиотерапию на коррекционно-педагогических занятиях. Это доказывает и методика, разработанная с учетом всех направлений кинезитерапии и особенностей клинического проявления общего недоразвития речи.

**Библиография**

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 272 с.

2. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. – М., 1979. – С.165.

3. Логопедический сайт Болтунишка : <http://www.boltun-spb.ru>

4. Поваляева М.А. Справочник логопеда. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 448 с.

5. Топалова Е. Развиващие игры от3 до 7 лет. –М., 2008 – 115 с.

6. Шашкина Г.Р.. Зернова Л.П., Зимина И.А. Логопедическая работа с дошкольниками: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2003 – 240 с.

7. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи: Учеб. Пособие для студ. высш. Пед. учеб. Заведений. – М.: Изд. центр. «Академия», 2005. – 192 с.

**Приложения**

**Мимическая гимнастика**

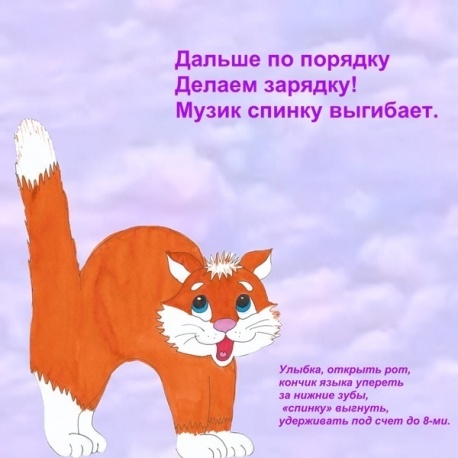
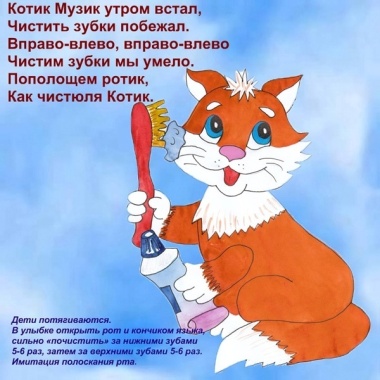
*«Мимическая зарядка»*

*Цели:* выполнение мимических движений по подражанию, экспрессивное выражение эмоций, развитие просодики по подражанию, развитие взаимодействия детей с логопедом.

*Оборудование:* наглядный картинный материал с изображением лиц, соответствующих рассказу.

Логопед рассказывает стихотворение и показывает движения, а дети за ним повторяют.

|  |  |
| --- | --- |
| Здесь живет Хмурилка, | ребенок нахмурится, указательные пальцы возле сведенных бровей. |
| Здесь живет Дразнилка, | ребенок показывает язык. |
| Здесь живет Смешилка, | указательные пальчики на щеках, ребенок улыбается. |
| Здесь живет Страшилка. | глаза широко открыты, руки вытянуты вперед, пальцы растопырены, рот открыт. |
| Это носик Бибка! | указательные пальцы сведены на кончике носа. |
| А где твоя улыбка? | дети отвечают улыбкой на вопрос логопеда. |

****

**Речевые игры и ролевые стихи**

*«Пролетает самолет»*

*Цели:* развитие просодических компонентов речи, абстрактного мышления, памяти, мелкой моторики, умения координировать движения с речью.

*Оборудование:* любая ритмичная музыка.

Перед началом чтения стихотворения дети изготавливают самолетики из бумаги и с ними играют: запускают, озвучивая их путь, водят по ладошке и озвучивают маршрут полета, выкладывают на полу различные пилотажные комбинации. Затем дети с логопедом рассказывают заранее выученное стихотворение, сопровождая слова движениями.

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет.  С ним собрался я в полет. | Смотрят вдаль из-под правой руки;  смотрят вдаль из-под левой руки. |
| Правое крыло отвел — посмотрел, | Отвести прямую правую руку. |
| Левое крыло отвел — поглядел. | Отвести левую руку. |
| Я мотор завожу и внимательно гляжу, | Гудят, как мотор, делая «моталочку». |
| Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу! | Звучит музыка, дети «летают» по залу. |

С окончанием музыки — вынужденная посадка для ремонта. Под музыку дети «чинят» самолеты, согласно ритму:

|  |  |
| --- | --- |
| — Тук-тук-тук.  — З-з-з-з-з-з.  — Др-р-р-р-р. | Стучат кулачками о кулачок, «чинят» самолет, опять заводят моторы и летят |

****

**Кинезиологическая гимнастика**

***Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.***

***Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют***

***работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, процесс письма***

**I б л о к**

1.**Массаж ушных раковин**

-***Уши сильно разотрём, и погладим, и помнём*** (помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши руками).

**2. Качание головой.**

***Покачаем головой - неприятности долой*** (дышать глубоко; расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону)

**3. Кивки.**

***Покачаем головой, чтобы был в душе покой*** (Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд-назад).

**4. Шея-подбородок.**

***Подбородок опусти и головкой покрути*** (поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно; подбородок должен быть опущен как можно ниже; расслабить плечи; поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами).

**5. «Домик»**

***Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём.*** (соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук; пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки; отработать эти движения для каждой пары пальцев)

1. **«Ладошка»**

***С силой на ладошку давим, сильной стать её заставим***. (пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же для другой руки)

**«Колечко»**

***Ожерелье мы составим, маме мы его подарим*** (поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.; упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Внимание»**

***Чтоб внимательными быть, нужно на ладонь давить*** (раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении- вдох. То же самое с правой рукой).

**«Поворот»**

***Ты головку поверни, за спиной что – посмотри*** (Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади).

**«Ладошки»**

***Мы ладошки разотрём, силу пальчикам вернём*** (Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки)

**«Потанцуем».**

***Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать*** (Поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой

**«Дерево»**

***Мы растём, растём, растём и до неба дорастём*** (Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево)

**«Водолазы»**

***Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем*** (Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго).

**«Отдохни»** (для снятия эмоционального напряжения)

***Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой*** (Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно)

**II Б Л О К**

***Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)***

**«Очищение»*Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать*** (Вдыхать левой ноздрёй, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «жёлтая больная энергия» выходит через правую часть тела ()печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю) Затем вдыхать правой ноздрёй, а выдыхать – левой. Цикл повторить три раза.

**«Позевай»**

***Крепко зубки мы потрём, а потом сладко зевнём*** (Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты).

«**Руки**»

***Чтобы силу рукам дать, надо крепче их сжимать*** (Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть)

**«Запястье»**

***Чтоб сильна была рука, разомнём её слегка*** (Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой).

**«Ладонь»**

***На ладонь сильней нажми, силу ты в неё вотри*** (Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять)

**«Полёт»**

***Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим*** (Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыт глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями).

**«Гибкость»**

***Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам с***гибать (Лёжа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу)

**«Успокойся»**

***Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами*** (Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами)

**III Б Л О К**

***Упражнения для развития абстракно - логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга***

**«Язычок»**

***Язычок вы покажите, на него вы посмотрите*** (Движения языком вперёд-назад)

**«Язычок»**

***Нужно двигать язычком, он отплатит вам добром*** (Движения языка в разные стороны)

**«Ротик»**

***Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать*** (Открыть рот и нижней челюстью делать движения сначала слева направо, затем наоборот).

**IV Б Л О К**

***Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.***

**«Глазки»**

***Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить*** (Вращать глазами по кругу 2-3 секунды)

**«Глазки»**

***Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле*** (В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)

**«Глазки»**

***Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг*** (Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону.)

**«Глазки»**

***Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать*** (Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды)

**«Глазки»**

***Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала*** (Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону)

**«Глазки»**

***Быстро-быстро поморгай, отдых глазкам потом дай*** (Быстро моргать в течение 1-2 минут)

**«Глазки»**

***Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать*** (Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.)

**«Глазки»**

***Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд*** (Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем - против)

**V Б Л О К**

***Упражнения на дыхание.***

**«Глубоко мы все подышим, сердце мы своё услышим» (**Сесть, вытянуть ноги, скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать**)**

**«Глубоко мы все вздохнём и дыхание прервём.**

**Вниз закрутим ушки, ушки-непослушки» (**Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а-а» или «У-у-у-у»**)**

**«Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим»** (Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз)