**Доклад:**

**«Кинезиологические упражнения в работе**

**с детьми, имеющими нарушения речи».**

Зырянова

Мария Алексеевна

учитель-логопед

МАДОУ «Детский сад №47»

г. Казань

В настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Доказано, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших п/ш головного мозга и межполушарного взаимодействия. Морфологической основой недостаточности интеллекта можно считать недоразвитие лобных и теменных долей мозга. Кроме того клинические и нейрофизиологические исследования подтверждают, что у у/о учащихся снижается активность левого п/ш. В этих условиях включаются компенсаторные возможности организма и правое п/ш берёт на себя главную роль. Происходит перекос и без того нарушенных функций деятельности мозга, возникает так называемая координационная неспособность к обучению.

Учение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движения мышц. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека. Последние исследования доказывают: движение приносит непосредственную пользу нервной системе. Мышечная активность, особенно координированные движения, стимулируют продукцию нейротропинов, природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

Для детей с минимальной мозговой дисфункцией характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении таких детей возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонии созревания головного мозга, нарушении межполушарного взаимодействия.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь речевой и пальцевой моторики. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

Авторы практической кинезиологии считают, что одной из причин дислексии и дисграфии является так называемая «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значимый прогресс в плане способностей к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).

Кинезиологические упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга. Все упражнения должны выполняться вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

В России кинезиология впервые появилась в 1988 г. Сейчас её используют в своей работе в учреждениях психологической помощи в 15 крупных городах страны (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Уфа, Орехово-Зуево и др.). Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Огромная польза и привлекательность кинезиотерапии состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Авторы практической к/з считают, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого п/ш, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения кинезиотерапии. Следовательно, именно кинезиотерапия способна устранить многие причины, затрудняющие процесс коррекционного логопедического воздействия дошкольников, стимулировать их интеллектуальное развитие, а также решить множество проблем эмоционального плана. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов. Под влиянием к/з тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль н/с. Кинезиотерапия позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу г/м.

В настоящее время отечественные учёные и педагоги в области кинезиологии, разработали специальные комплексы упражнений , цель которых:

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

**Упражнения проводятся по специально разработанному комплексу, в который включены:**

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

КОМПЛЕКС № 1

Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

«Звонок». Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

«Домик». Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.».

Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

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.

КОМПЛЕКС № 2

Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.

«Снеговик». Стоя. Представьте что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

«Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.

Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.

Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

КОМПЛЕКС № 3

Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

«Дерево». Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

Делайте движения челюстью в разных направлениях.

Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

КОМПЛЕКС № 4

Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

«Полет». Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

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".

КОМПЛЕКС № 5

Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

«Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

«Лодочка». Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимание и разжимание языка, свертывание в трубочку.

Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).

Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.

Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Самомассаж рук является одним из видов пассивной гимнастики. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц.

Спасибо за внимание!