

«Кинезиология, как метод коррекции недостатков речевого развития у детей
дошкольного возраста
с эмоционально-волевыми и коммуникативными нарушениями»

«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».
Мишель де Монтени

- ✓ Современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, и ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным.

А, если учесть тот факт, что с каждым годом увеличивается число детей с различными нарушениями в развитии (эмоционально-волевыми и коммуникативными и пр.), характеризующиеся незрелостью психических процессов, речевыми недоразвитиями - они в свою очередь испытывают еще большие затруднения в процессе адаптации к школе, усвоении школьных программ. Эти воспитанники посещают специализированные коррекционные дошкольные учреждения, которые призваны сохранить и укрепить психофизическое здоровье детей, всесторонне гармонично развить личности детей и успешно подготовить их к обучению в школе, а педагоги в свою очередь находятся в постоянном поиске новых наиболее продуктивных методов и технологий при воспитании и обучении дошкольников.

- ✓ Нерофизиологи, кинезиологи считают, что определяющую роль в возникновении нарушений развития играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции. Для преодоления имеющихся нарушений необходимо проведение специализированной комплексной коррекционной работы.

Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта. Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействия. Учитывая этот фактор, очень важно применять на практике весь комплекс упражнений, заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

способствующее активизации мыслительной деятельности.

✓ Задачи:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

✓ Методологическая основа:

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

✓ Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать следующие условия:

- занятия проводятся утром, длительностью 5-15 минут,
- занятия проводятся систематично, без пропусков,
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке,
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов,
- упражнения проводятся стоя и сидя за столом.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам.

- длительность занятий по одному комплексу составляет 2 недели.

✓ Методы и приемы:

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, кинезиологические упражнения, упражнения на релаксацию.

1. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения

энергетизацию организма.

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

5. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Весь материал, в котором предполагаются движения обеих рук, лучше давать в стихотворной форме. Ритм речи, особенно ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики речеслуховой памяти. Проговаривание, оречевление деятельности дает большой эффект (включаются слуховой, речевой и кинестетический анализаторы). Это является одной из форм коррекции нарушений слоговой структуры.

Широко использую в своей практике: зеркальное рисование, плетение кос на специальных тренажерах, собирание счетных палочек одноименными пальцами рук, скатывание тесьмы, прокатывание мячей по обозначенным лабиринтам одновременно обеими руками.

Вашему вниманию предлагаю один из адаптированных комплексов кинезиологической гимнастики:

- **Растяжки.**

“Тряпичная кукла и солдат”. 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 очень 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.

“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 удастся. 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.

- **2. Дыхательные упражнения.**

“Свеча”. Исходное положение – сидя за партой. 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.

- **3. Телесные упражнения.**

“Перекрестное марширование”. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.

Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.
“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.

• **4. Упражнения на релаксацию.**

“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 овеивает 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 – нибудь 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 покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

• **5. Упражнения для развития мелкой моторики.**

«Кулак-ладонь». Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак. И так повторять смену позиций.

Вот - ладошка, вот – кулак!

Все быстрее делай так.

“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.

«Оладушки». Правая рука лежит ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Одновременная смена позиции.

Мы играли в ладушки –

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

«Лягушка» (кулак-ребро-ладонь). Три положения руки на столе.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь)!

• **6. Глазодвигательные упражнения.**

“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.

изо рта языком.

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам кабинета различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

• 7. Массаж

1. Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 10

2. «Наши уши». Прощупать подушечками пальцев раковины ушей сверху-вниз (сначала одно ухо, затем перейти на другое). Затем надавливая, растирая, поглаживая.

8. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Подводя итог, следует отметить, что регулярные занятия по кинезиологической программе позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу полушарий. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Развивающая кинезиологическая программа оказывает благотворное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояния физического здоровья и социальной адаптации детей. Позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, а в свою очередь и корригировать недостатки речевого развития дошкольников.