

Доклад на педсовете

«Кинезиологические упражнения как один из стимулирующих путей интеллектуального и речевого развития»

материал подготовила
учитель-логопед
МАДОУ – детский сад
комбинированного вида № 115
Летучева Елена Александровна

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть ежедневный урок — кинезиология.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя

большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала дети младшего возраста учатся выполнять пальчиковые игры, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“кулак-ребро-ладонь”), произносимыми вслух или про себя.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Следует отметить, что основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Применение упражнений возможно как на занятиях, так и на специальных уроках кинезиологии. Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в развитии.

Таким образом, развивая моторику, мы создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Упражнения позволяют улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность к произвольному контролю. Систематические упражнения по тренировке движений являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Рекомендуемые кинезиологические упражнения

- **«Ползание» вперед – назад** переставляя одновременно правую руку и правую ногу, левую руку и левую ногу; боком влево и вправо, переставляя одновременно правую ногу и правую руку.
- **Учим спускаться по лестнице**
- **«Ладушки»**
- **«Разогрей свои ручки»**

Можно пожарить блины на двух сковородках. Обе руки ладошками вниз: вверх, вниз, вверх, вниз... Правая вверх, левая вниз.

***Мама нам печет блины,
Очень вкусные они.***

- **«Кулак – ладонь»**

Положи руки на стол (колени) ладошками вниз. Правую руку сожми в кулак, а левая - прямая. Одновременно правая рука распрямляется, а левая – сжимается в кулак.

***Один кулак – одна ладошка,
Поменяй их быстро крошка.
Теперь ладошка и кулак
И все быстрее делай так!***

- **«Лезгинка»**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении

прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

***Мы лезгинку пальцы танцевали
И нисколько не устали.***

- **«Ножки»**

Соедини большой палец правой руки с указательным левой руки (подушечками). Затем – большой палец левой руки с указательным правой – это 2 пара.

***Наши пальчики, как ноги,
Побежали по дороге.***

- **"Ухо-нос"**

Схвати правой рукой левое ухо, левой рукой – нос. Хлопни в ладоши. Поменяй руки местами: схвати правой рукой нос, левой рукой – правое ухо. Хлопни в ладоши. Продолжай упражнение, пока подадут тебе команды: хлопок – «ухо – нос» – хлопок – «ухо – нос»...

- **"Симметричные рисунки"**

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

- **«Зеркальное рисование»**

Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Упражнения на внимание

Послушайте несколько фраз. Если фраза верна - хлопни в ладоши. Если фраза не верна – топни ногой.

Летом всегда идет снег.

Картошку едят сырую.

Куры несут яйца.

Кошки ловят мышей.

Карандашом можно рисовать.

У паука 3 ноги.

Осенью справляют Новый год.

Яблоки не бывают красные.

Поэт пишет музыку.

Повар готовит обед.

Волк живет в берлоге.

У жирафа длинные уши.

Редиска это фрукт.

Девочки носят платья.

Мальчики носят юбочки.

На двух руках 10 пальцев.

Ворона – домашняя птица.

Послушай тишок.

Когда прозвучит слово, обозначающее не птицу, хлопни в ладоши, после чего объясни, что было сказано неправильно. Если это не птица, то что?

Прилетели птицы: голуби, синицы, мухи и стрижи, чайки и чижи.

Прилетели птицы: голуби, синицы, аисты, вороны, галки, макароны, зяблики, скворцы – славные певцы.

Прилетели птицы: голуби, синицы, лебеди, лисицы, галки и стрижи, чайки и моржи.

Прилетели птицы: голуби, синицы, чибисы, чижи, сойки и ежи, соловьи, кукушки, курочки-пеструшки.

Прилетели птицы: голуби, синицы, чайки, пеликаны, галки, тараканы, цапли, соловьи. щуки, воробы.