ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

 ***«****Развитый творческий ум – вот гарантия правильной ориентировки*

*во всех сферах детской деятельности, в том числе и нравственных ценностей****».***

*Б.П.Никитин*

 Использование кинезиологических упражнений в воспитательно - образовательном процессе детьми с нарушением речи, как оздоровительная форма,  применяемая  в умственном и физическом оздоровлении дошкольников.

 Дефекты речи тормозят развитие ребёнка, угнетают его психику и ведут к возникновению различных отклонений в его поведении, поэтому

необходимо помочь детям освоится, стать раскрепощёнными, наладить общение, можно обратиться за помощью к кинезиологическим упражнениям, которые восстанавливают память, речь, движение.

 Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

При использовании кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения.

 Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

 Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не принимали участия в учении, и решить проблему неуспешности.

 Коррекционно - развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

 Развивающая кинезиологическая программа разработана по материалам книги доктора психологических наук, профессор Сиротюк Алла Леонидовна

 Цели: Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий,

- Развитие мелкой моторики

- Развитие ВПФ – высших психических функций

- Развитие речевой активности

- Предупреждение нарушений устной и письменной речи

 Кинезиологические упражнения помогают:

- улучшить: память внимание речь

- пространственные представления

- мелкую и общую моторику

- снизить утомляемость

- повысить способность к произвольному контролю

 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

***Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус***

*(гипертонус- неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и гипотонус - неконтролируемая мышечная вялость)*

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик.

Тело твердое, 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 ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

 «Дерево»

 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.

«Тряпичная кукла и солдат»

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.

 ***Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность***

«Свеча»

Сидя на стуле, 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.

«Дышим носом»

Лежа на спине или стоя, дышать 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»

Стоя , с делать 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***

«Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.

Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов 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 группы различные изображения игрушек, животных и т.д.

Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный ведущим.

***Кинезиологические упражнения – развитие телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.***

Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение "Змейка"

Сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог.

2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» («Пенёк-забор-дорожка»)

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак – ребро - ладонь)

***Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.***

Упражнение «Птички»
Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»
Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

«Тишина»
 Тише, тише, тишина!
 Разговаривать нельзя!
 Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,
 И тихонько будем спать.

            Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
            Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.
           Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.
          Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

***Упражнения для развития мелкой моторики***

- Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем

 вправо, 4 - 5 раз.

- С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.

- Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им

 круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.

- Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.

 5 - 6 раз.

- Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением,

 начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого

 пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.

- Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый

 палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак.

 Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно

 довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику,

 следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

***Массаж***

Массаж благоприятно действует на улучшение речи и моторики. Для проведения малыш садится напротив и немного сбоку. Рука малыша ложится на гладкую поверхность стола. Упражнения:

1. Поглаживающие движения от кончиков пальцев до середины предплечья. Тыльная сторона ладони массажируется несколько минут.

2. Щипцеобразные поглаживания. Берется каждый палец и по нему требуется пройти щипцеобразными движениями. Необходимо массировать боковые поверхности и ладонь.

3. Щипцеобразное прямое и кругообразное растирание. Ладонь ложится тыльной стороной на стол. От ногтевой части продвигаться нужно к кисти. При этом обязательно промассировать каждый пальчик круговыми движениями. Растираются также боковые поверхности.

4. Рука укладывается на стол и по отдельности поднимается каждый пальчик. После рука переворачивается, и производятся сгибания каждого пальца.

Недооценивать развитие мелкой моторики нельзя. Важно приучать ребенка к подобным играм, помогать развиваться. Каждый час такой игры будет усиливать способности малыша, усиливать его ощущения. Можно выдумать собственные способы и упражнения развития мелкой моторики рук.

Главное — интерес малыша к занятиям, он должен быть занят полезным делом постоянно.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

- Упражнения необходимо проводить ежедневно.

С начало надо учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

занятия проводятся утром;

занятия проводятся ежедневно;

занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

упражнения проводятся стоя или сидя за столом, лёжа;

Упражнения   можно 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.

Литература:

1. Типовая специальная программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.
2. Деннисон Г., Деннисон И. «Гимнастика мозга» М. 1997.
3. Сиротюк А.Л. «Кинезиологические упражнения» М. – 2003.
4. Столяренко Л.Д. «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга»