

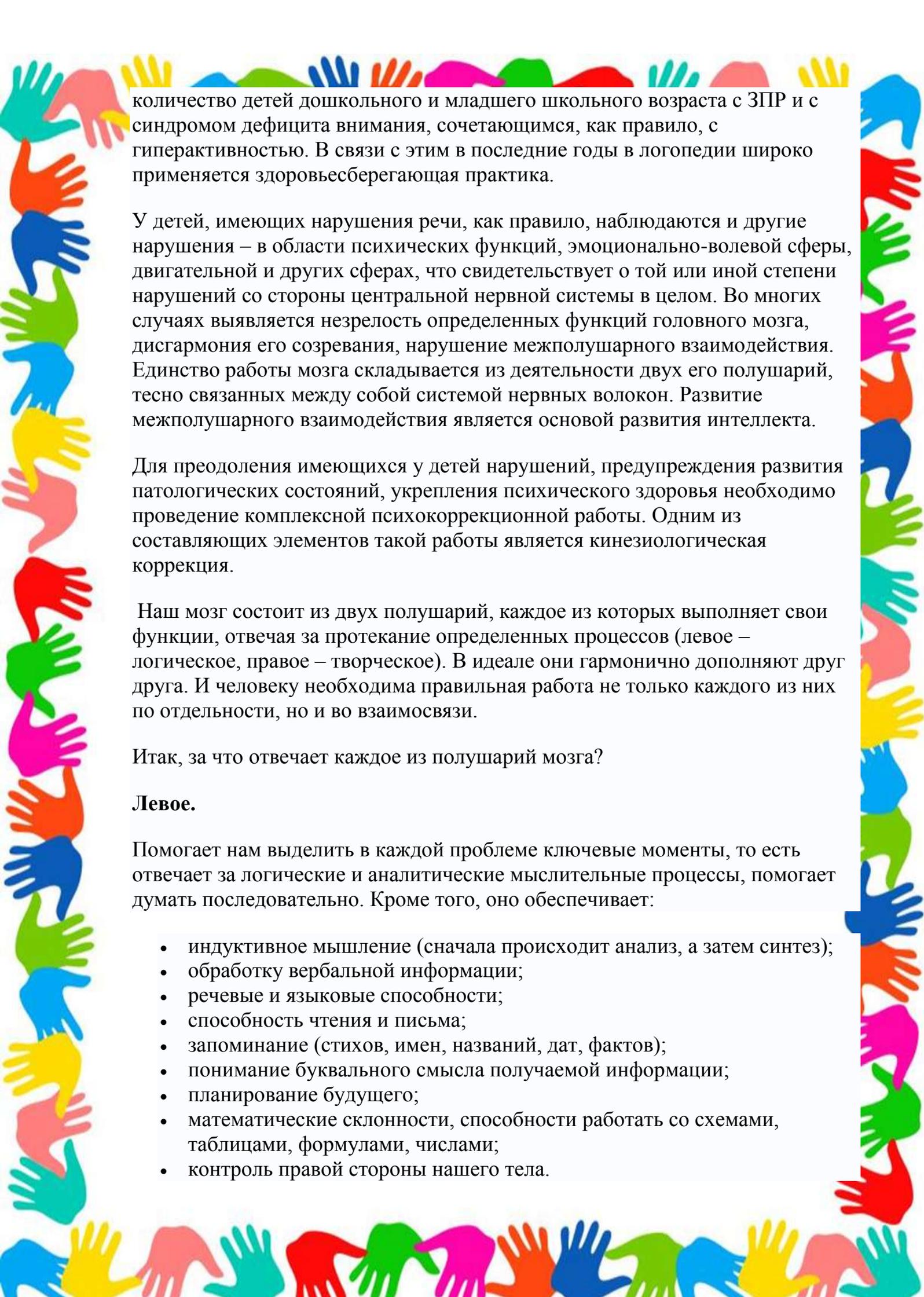
Роль кинезиологических упражнений в развитии дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.



Ни для кого не секрет, что в последнее время ухудшается психофизическое здоровье воспитанников: увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации, памяти, внимания и мышления. Для них характерно нарушение общей и мелкой моторики, слабая нервно-мышечная регуляция процессов дыхания, голосообразования, артикуляции, нестабильность нервной системы (эмоциональная возбудимость, чрезмерная расторможенность либо заторможенность, неустойчивость и повышенная истощаемость нервных процессов, дефицит внимания, низкая работоспособность) на фоне остаточных проявлений органического поражения центральной нервной системы.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. По данным органов образования и здравоохранения России состояние психического и физического здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников, поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер.

Последнее время учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьёзные трудности в овладении навыком письма: быстро устаёт рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв. Ребёнок не укладывается в общий темп работы. Кроме того, увеличивается

A decorative border of colorful hands in various colors (red, yellow, green, blue, purple, orange) surrounds the text. The hands are arranged in a circular pattern, with some overlapping.

количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с ЗПР и с синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью. В связи с этим в последние годы в логопедии широко применяется здоровьесберегающая практика.

У детей, имеющих нарушения речи, как правило, наблюдаются и другие нарушения – в области психических функций, эмоционально-волевой сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени нарушений со стороны центральной нервной системы в целом. Во многих случаях выявляется незрелость определенных функций головного мозга, дисгармония его созревания, нарушение межполушарного взаимодействия. Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция.

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?

Левое.

Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает:

- индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез);
- обработку вербальной информации;
- речевые и языковые способности;
- способность чтения и письма;
- запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов);
- понимание буквального смысла получаемой информации;
- планирование будущего;
- математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами;
- контроль правой стороны нашего тела.

Правое.

Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения.

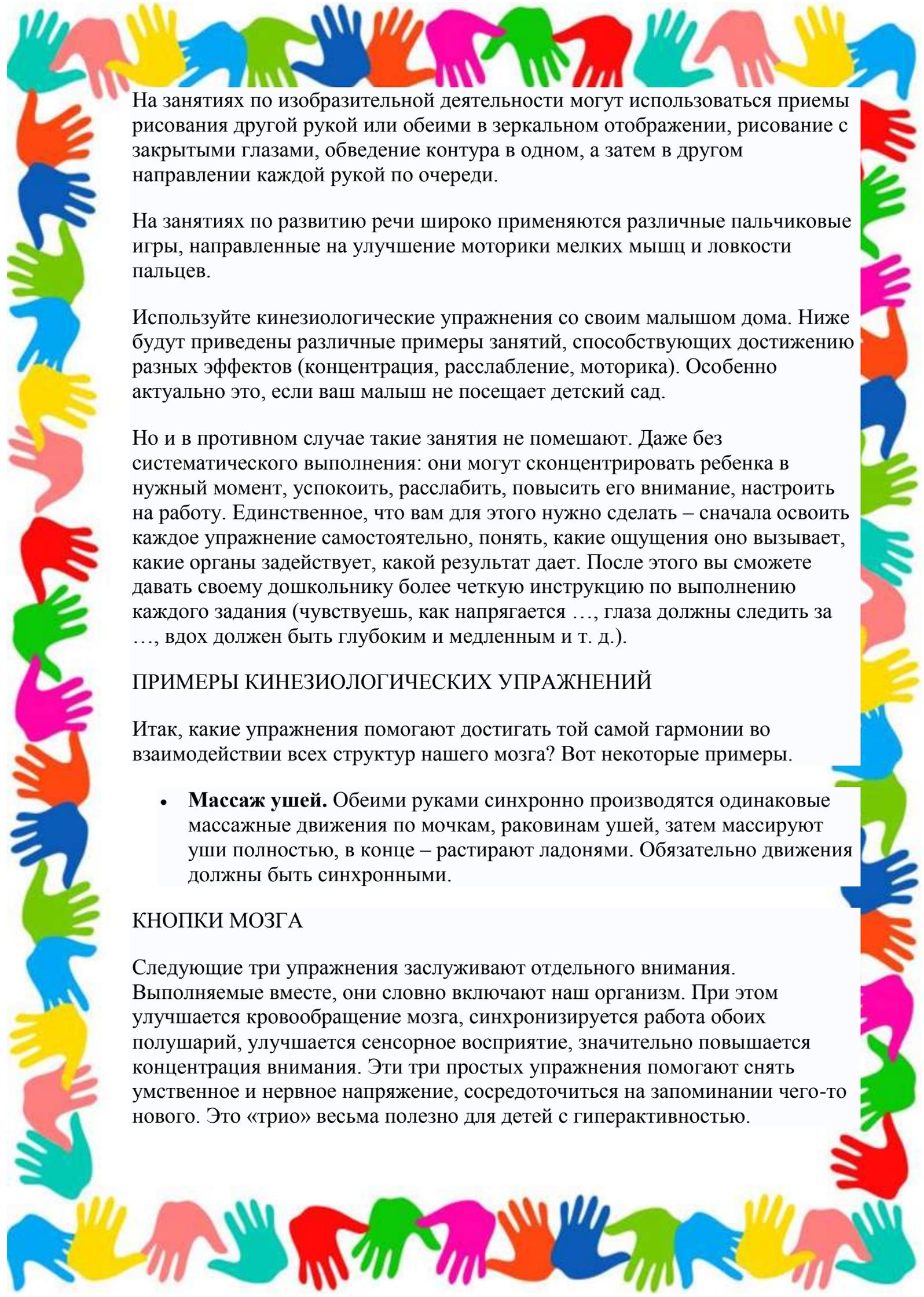
Также правое полушарие обеспечивает:

- развитие образного мышления;
- ориентацию в пространстве;
- способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи;
- одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом;
- дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ);
- обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах;
- запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого;
- способность понимать чужую образную речь,
- чувство юмора;
- восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса;
- ориентацию в настоящем;
- развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных);
- различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии;
- спонтанные эмоции;
- контроль левой половины тела.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры нашего головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают кинезиологические упражнения. Их комплексы по праву называют «умной гимнастикой» или гимнастикой мозга.

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими.



На занятиях по изобразительной деятельности могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди.

На занятиях по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев.

Используйте кинезиологические упражнения со своим малышом дома. Ниже будут приведены различные примеры занятий, способствующих достижению разных эффектов (концентрация, расслабление, моторика). Особенно актуально это, если ваш малыш не посещает детский сад.

Но и в противном случае такие занятия не помешают. Даже без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу. Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему дошкольнику более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Итак, какие упражнения помогают достигать той самой гармонии во взаимодействии всех структур нашего мозга? Вот некоторые примеры.

- **Массаж ушей.** Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

КНОПКИ МОЗГА

Следующие три упражнения заслуживают отдельного внимания. Выполняемые вместе, они словно включают наш организм. При этом улучшается кровообращение мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается сенсорное восприятие, значительно повышается концентрация внимания. Эти три простых упражнения помогают снять умственное и нервное напряжение, сосредоточиться на запоминании чего-то нового. Это «трио» весьма полезно для детей с гиперактивностью.

Выполнить эти задания малышу будет не так-то просто, особенно если у него раньше не было опыта подобных упражнений. Поэтому от взрослых потребуется максимум внимания и терпения.

Выполнять все задания нужно каждой рукой примерно по 25–30 секунд.

1. Указательный палец одной руки массирует точку в центре носогубной складки над верхней губой, средний – точку под нижней губой – симметричную верхней. Ладонка другой руки находится на пупке. Выполняя такой массаж, нужно переводить глаза по квадратной траектории (слева наверх, затем справа вниз). Далее руки нужно поменять и повторить все сначала.
2. Указательным и средним пальцем (вместе) левой руки надавливают под нижней губой. Пальцы другой руки массируют копчик. Точно так же руки нужно поменять.
3. Ладонку одной руки кладем на пупок, а пальцы другой должны массировать копчик. Через 20–30 секунд меняем руки.

Упражнения, которые можно использовать в работе.

«Ухо - нос»

левой рукой возьмемся за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



«Кулак – ребро – ладонь»

Показать три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола. Сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя.

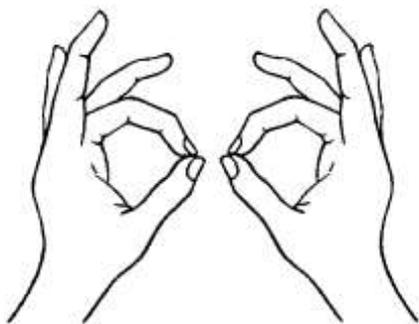


«Велосипед»

Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. пробы выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. За этапом произносительных умений следует этап автоматизации, превращения умений в прочные навыки, что достигается в результате кинезиологических упражнений и речевой практики. Выполняя движения кинезиологических упражнений, дети произносят поставленный звук изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, стихах и потешках.



Упражнение «Колечко» можно выполнять, произнося отработанный звук (слог, слово). Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец, одновременно проговаривая звук «Ш». На этапе автоматизации звука «Ш» в слогах произносим слог «ша» («шо», «шу»), далее слова, словосочетания, стихи и потешки.

«Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8-10 повторений.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций с ускоряющимся темпом.



«Заяц и охотник»

1. Правой рукой с помощью указательного и большого пальца изобразите ружье, то есть охотника. Три оставшиеся пальца этой руки оставьте сложенными и прижатыми к ладони.
2. С помощью указательного и среднего пальцев левой руки изобразите два заячьих уха.
3. Теперь с помощью правой руки поочередно изображайте то зайца, то охотника : заяц — охотник — заяц — охотник — и так далее.
4. Затем повторите эти действия с помощью левой руки.
5. Теперь попытайтесь менять местами зайца и охотника.

Желаем удачи в выполнении упражнений вместе с детьми!

По материалам Интернета.