

## **Кинезиологические игры и упражнения для развития речи детей с ТНР.**

Кинезеология – наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения.

*То есть, осуществляет развитие по принципу от движения к интеллекту.*

Кинезеология – это по сути моторное развитие, которое позволяет нарастить новые нейронные связи. Чем больше образуется нейронных связей, тем развитее интеллект. Когда человек осваивает что-то новое для себя, он наращивает нейронные связи. Таким, образом, кинезеология включает и нейромоторное развитие - как связь мозговой и двигательной активности.

Кинезеологию можно рассматривать и как здоровьесберегающую технологию, так как двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности. *Движение – это естественная биологическая потребность детей.*

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). Человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи.

Известно, что мозг гармонично и продуктивно работает, если задействованы оба полушария. Считается, что у людей доминирует какое-то одно, то есть получается некий «перекос» - либо человек творческий (если правое), либо логический - (если левое). Упражнения способствуют «выравниванию» такой ситуации.

### **Левое полушарие.**

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 полушарие.**

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.

Суть кинезеологических упражнений в том, что различного рода движения стимулируют зоны мозга.

Основной принцип – одновременная синхронная работа или перекрестные движения обеих рук или ног. Именно такие упражнения развивают согласованную работу двух полушарий. Если задействовать еще разные типы восприятия одновременно (зрение, слух, движение, речь), то это позволяет наращивать максимальное количество нервных связей и усилить эффективность.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Упражнения можно выполнять как отдельный комплекс, или включать в во фронтальную непосредственную деятельность в виде динамических пауз, физкультминуток.

Упражнения на координацию сначала выполняются в медленном темпе, потом темп можно ускорить, тем самым усложняя. Усложнениями могут быть не только увеличение скорости, но и выполнение с исключением речевого и зрительного контакта.

#### **Упражнения развивают и закрепляют:**

- зрительно-пространственную координацию и пространственно-графическую ориентацию;
- навык зрительного восприятия при дифференцировании различных элементов;
- синхронизацию работы глаз - рука;
- графо-моторные навыки.

#### **Упражнения помогают:**

- настроить оба полушария на согласованную работу;
- снять психоэмоциональное напряжение и утомление;
- повысить сосредоточенность и улучшить память, внимание, речь;
- развить мелкую моторику рук;
- лучше усваивать учебный материал;
- улучшить зрительное и пространственное восприятие;
- раскрыть творческие и интеллектуальные способности.

Метод кинезеологической коррекции улучшает у ребенка не только познавательную сферу, но и повышают способность к самоконтролю и

саморегуляции. Если нет согласованности между полушариями, то человек не может одновременно слушать, писать и видеть написанное

### **КИНЕЗЕОЛОГИЯ включает:**

- дыхательные упражнения

- глазодвигательные упражнения

- пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж пальчиков

- упражнения с тренажерами и нейромоторные

- двуручное рисование

- нейропрописи

- нейротренажеры

- телесные упражнения, на координацию и развитие двигательных навыков

## **I. Растяжки**

### **1. «Дерево»**

Исходное положение – 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.

### **2. «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.

## **Дыхательные упражнения**

### **1. «Нырятьщик»**

Исходное положение – стоя. Сделать 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.

### **2. «Дышим носом»**

*Подыши одной ноздрей,*

*И придет к тебе покой.*

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### **«Свеча»**

Исходное положение – сидя за столом. 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.

### **Глазодвигательные упражнения**

#### **1. «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.

#### **2. «Глазки – 1»**

*Чтобы зоркость не терять,*

*Нужно глазками вращать.*

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

#### **3. «Взгляд влево вверх»**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 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.

#### **4. «Глазки – 2»**

*Чтобы зоркими нам стать,*

*Нужно на глаза нажать.*

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунда.

### **IV. Телесные упражнения**

#### **1. «Мельница»**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

#### **2. «Яйцо»**

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

#### **3. «Робот»**

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

#### **4. «Перекрестное марширование»**

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.



### **Упражнения для развития мелкой моторики**

#### **1. «Домик»**

Мы построим крепкий дом, Жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

#### **2. «Ладонка»**

С силой на ладонку давим, Сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

#### **3. «Лезгинка»**

Любим ручками играть И лезгинку танцевать. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

#### **4. «Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.

### **Упражнения на релаксацию**

#### **1. Релаксация «Ковер-самолет»**

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

## **2. «Дирижер»**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.