**Кинезиологические упражнения на логопедических занятиях**

*Обучая левое полушарие,*

*вы обучаете только левое полушарие.*

*Обучая правое полушарие,*

*вы обучаете весь мозг!*

*И. Соньер.*

Функциональная специализация мозга является врожденной. Есть люди, у которых доминирует правое полушарие (левши), люди, с доминированием левого полушария (правши) и равнополушарные люди.

Несмотря на существование 3 групп людей, наши школьные методики развивают в основном левое полушарие, игнорируя половину возможностей ребенка. Кроме этого, левши чаще других могут испытывать стрессы, чувство усталости из-за несвойственной им нагрузки на мозг.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Не только можно, но и нужно, ведь таким детям легче учиться в школе, они обладают большими умственными возможностями. Развитие правого полушария и межполушарных связей происходит в процессе очень интересных упражнений.

Нейропсихологи утверждают, что от развития межполушарных связей во многом зависит успеваемость ребенка в школе и успешность в жизни в целом. Слабое взаимодействие левого и правого полушария – одна из главных причин трудностей в освоении письма и чтения в школе, наряду с дисграфией, дислалией и двигательной расторможенностью. Современные методики воспитания и обучения сильно шагнули вперед. Они позволяют развивать мозг, формировать межполушарные связи, в результате чего дети показывают прекрасные результаты в освоении образовательных программ любой сложности.

Для развития межполушарных связей прибегают к различным упражнениям, которые задействуют как правое, так и левое полушарие. Так называемую «мозговую гимнастику». На взаимодействие межполушарных связей положительно влияют:

• кинезиологические упражнения;

• самомассаж;

• дидактические задания;

• дыхательные упражнения;

• прослушивание классической музыки;

• творческие задания;

• пальчиковая гимнастика;

• логоритмика.

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Её методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека. Кинезиология помогает улучшать двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, гимнастов, работников, связанных с физическим трудом. Нужны ли такие упражнения детям? В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей дошкольного возраста?

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма.

Использование упражнений кинезиологии позволяет:

• укреплять здоровье;

• повышать тонус;

• снижать усталость, утомляемость и раздражительность;

• улучшать психоэмоциональное состояние;

• понижать чрезмерную активность;

• повышать концентрацию и умственную работоспособность;

• улучшать память;

• стимулировать развитие слуха и речи;

• улучшать внимание, мышление;

• развивать восприятие, пространственные представления, воображение.

Из этого можно сделать вывод, что кинезиологические упражнения для детей не менее полезны, чем для взрослых. Данные упражнения в настоящее время используются как средство помощи детям с проблемами в развитии. При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Благодаря такому широкому действию кинезиологические приёмы используется самыми разными коррекционными специалистами.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

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). Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как при наличии несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данный приём позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

* 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.
* Телесные движения, при которых развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
* Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.
* Упражнения для развития мелкой моторики.

*При систематических занятиях для усложнения при выполнении упражнений используют разные приемы:*

• ускорение темпа;

• исключение зрительно-речевого контроля (выполнение упражнений с закрытыми глазами, слегка прикушенным языком);

• наоборот – подключение к движениям рук движений языка или глаз;

• подключение к двигательным упражнениям дыхательных;

• подключение визуализации (мысленного представления какой-то картинки).

Простые и забавные упражнения для развития правого полушария и межполушарных связей, снятия нервного напряжения и стимулирования работы мозга:

**«Скорая помощь».**

*Снимает эмоциональное напряжение. Улучшает работоспособность.*

Верхняя буква строчки проговаривается вслух, одновременно выполняется движение руками. Эти движения показывает нижняя строчка: Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, О – обе руки поднять вверх.

Получается, что надо одновременно делать несколько дел: видеть сразу 2 строки, произносить букву и двигать руками. Трудно может быть в первый раз, а потом даже дети справляются. Лучше делать стоя.

Удобно, если эти буквы располагаются не на столе, а на стене. Так удобнее смотреть и делать. Можно сделать несколько вариантов табличек и периодически их менять.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| АБВГД | ЕЖЗИК | СМНОП |
| **ЛППОЛ** | **ОЛПОЛ** | **ЛПЛЛП** |

**«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с другими последовательно. Сначала в одном порядке, затем в обратном. Делать сразу двумя руками. Если ребенку трудно сразу двумя, то можно сначала правой, потом левой, а потом соединить. Кажется, что легко и просто, но выполнив несколько раз, пальцы начинают сбиваться. Когда выполняете это упражнение, то не руки смотреть не надо.

**«Ладонь, кулак, ребро».**

Три положения руки на плоскости стола. По команде «ладонь» кладем ладонь на стол. Команда «ребро» — ставим ладонь на стол на ребро, как заборчик. Команда «кулак» - сжимаем ладонь в кулак и ставим на стол. Меняем по очереди.

Выполняем сначала одной рукой, затем второй, а после – двумя вместе. Удобно сначала сделать медленно, а затем ускорять. Делаем сидя за столом.

**«Лезгинка»**

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Затем положение рук меняется.

Добиваемся большой скорости и точности выполнения. Для удобства, можно считать. Например: «раз» — левая рука в кулак, «два» — правая рука в кулак.

**«Пианино»**

Очень интересное упражнение, для "игры" в которое нужны всего лишь ваши руки!

Описание упражнения: ладони взрослого и ребенка лежат на столе друг напротив друга.

*Есть 3 варианта выполнения упражнения.*

1) Взрослый поднимает пальцы, а ребенку надо поднять те же самые пальцы. Кроме мелкой моторики мы тренируем зрительно-пространственное восприятие.  
Можно приподнимать по одному пальцу (простой вариант), по два или три (сложный вариант). Можно приподнимать симметрично на обеих руках (простой вариант) или вразнобой (сложный вариант).

2) Ребенок закрывает глаза, а взрослый дотрагивается до пальцев ребенка. Необходимо подвигать этими пальцами. Так дополнительно тренируется кинестетическое восприятие.

3) Ребенок выступает ведущим в этом упражнении: он показывает, а взрослый повторяет движения. Дополнительно тренируются функции программирования и контроля деятельности (лобные доли).

***При*** ***выполнении*** кинезиологических упражнений ***«Колечко», «Ладонь, кулак, ребро», «Лезгинка», «Пианино»*** дети ***проговаривают слоги***, ***слова,*** чистоговорки, стихи, скороговорки с поставленным звуком.

**«Зеркальное рисование».**

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу в каждую руку. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

Для маленьких детей это упражнение лучше выполнять в воздухе. Рисовать фигуры вытянутыми вперед руками или кистью, поставив руку на локоток, или рисование на песке или манке.

Кстати, когда вы что-то **делаете обеими руками** одновременно, например, играете на музыкальном инструменте или даже набираете текст на клавиатуре, работают оба полушария. Так что это тоже своеобразная тренировка.

Еще полезно **совершать привычные действия не ведущей рукой**, а другой. Т.е. правши могут пожить жизнью левшей, а левши соответственно наоборот стать правшами. Например, если вы обычно чистите зубы, держа щетку в левой руке, то периодически перекладывайте ее в правую. Если пишете правой рукой, переложите ручку в левую. Это не только полезно, но и весело. А результаты таких тренировок не заставят себя долго ждать.

И напоследок еще одно забавное упражнение

Напишите названия цветовой гаммы карандашами разного цвета (например, синим цветом пишем слово "красный", оранжевым цветом слово "зеленый" и т.д.). Глядя на картинку, надо произнести вслух как можно быстрее ЦВЕТА, которыми написаны слова. Обратите внимание, не слово, а его цвет! Это можно делать и хорошо читающим детям. Тем, кто учится читать, еще рановато.



**И ещё весёлые упражнения для мозга…**

- «Носик-ушко» (руки перекрещены между собой: одна рука держит нос, другая ухо; потом руки меняются)

- Гладим животик круговыми движениями одной рукой, другой рукой хлопаем по голове.

- Трем ладони друг о друга быстро и горячо.

- Одна рука показывает «дулю», другая – показывает «во!». Можно делать через хлопок.

- Пальцы в кулаке, на одной руке оттопырены мизинец и безымянный, а на другой – указательный и средний. Меняем.

- Большой палец соединяется с остальными по очереди – одновременно обе руки (от указательного к мизинцу и в обратном порядке). Потом одна рука начинает с указательного, другая с мизинца.

- Указательный правый соединен с большим левым, а большой правый с указательным левым. Перебираем пальцами – «плетем косички».

- Одна рука показывает «во!», другая отдает честь.

Дети выполняют упражнения и автоматизируют в слогах, словах, и т.д. поставленный звук.

Таким образом, благодаря упражнениям происходит активизация межполушарного воздействия, что способствует активизации мыслительной деятельности и стрессоустойчивости детей.

Развитие межполушарных связей ведёт к тому, что в мозге образуются новые нервные клетки. Большое количество этих клеток ведёт к повышению возможностей интеллекта. Они повышают концентрацию, помогают восстанавливать нейронные связи; уравновешивают настроение, улучшают моторику, укрепляют физическое здоровье, ускоряют автоматизацию поставленного звука в самостоятельной речи ребёнка.

Автор: учитель-логопед Васильцова Елена Васильевна