

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад» г.Усинска  
«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин- челядьӧс» школаӧдз велӧдан Усинск карса  
муниципальнӧй сӧмкуд учреждение

**Методическая разработка**  
**«Комплексное применение кинезиологических упражнений в**  
**образовательном процессе»**

Авторский коллектив:

Красникова И.Н. – старший воспитатель

Некlesa Н.Н. – старший воспитатель

Шевлякова И.Ю. – учитель-логопед

Петренко Н.П. – педагог-психолог

Скобелина Т.С. – воспитатель

Орлова Г.В. – воспитатель

г.Усинск

2016 год

## Оглавление

Пояснительная записка.....	4
1. Основная часть .....	6
1.1. Теоретическое обоснование.....	6
1.2. Применение кинезиологических упражнений в режиме пребывания воспитанников в детском саду.....	8
1.3. Применение кинезиологических упражнений в работе учителя-логопеда	10
1.4. Применение кинезиологических упражнений в работе педагога-психолога	12
1.5. Взаимодействие с родителями.....	14
2. Заключительная часть .....	16
2.1. Критерии для оценки эффективности программы .....	16
2.2. Результативность применения оздоровительных кинезиологических упражнений .....	17
Список используемой литературы.....	22

### Приложения:

1. Комплексы кинезиологических упражнений, используемые при проведении утренней гимнастики.
2. Использование кинезиологических упражнений в структуре непрерывной образовательной деятельности.
3. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.
4. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.
5. Упражнения на дыхание.
6. Упражнения на развитие крупной моторики.
7. Упражнения для развития творческого мышления
8. Комплексы кинезиологических упражнений для развития мелкой моторики рук.
9. Упражнения для проведения «бодрящей» гимнастики.

10. Кинезиологические упражнения, используемые в педагогической работе по коррекции нарушений звукопроизношения.
11. Кинезиологические упражнения, используемые в педагогической работе по коррекции нарушений фонематического слуха.
12. Кинезиологические упражнения, используемые в педагогической работе по коррекции нарушений лексико-грамматического строя речи.
13. Результативность коррекционно-логопедической работы с использованием кинезиологических упражнений.
14. Развивающие кинезиологические комплексы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

## **Пояснительная записка**

В связи с тем, что значительную долю контингента воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска (далее - детский сад) составляют дети с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. дети-инвалиды), особое внимание в работе коллектива уделяется сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Педагогический коллектив детского сада представляет методическую разработку «Комплексное применение кинезиологических упражнений в образовательном процессе», в которой описывается комплексное применение здоровьесберегающей технологии при организации различных форм совместной деятельности с воспитанниками. Использование кинезиологических упражнений рассматривается как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья дошкольников. Практическая значимость использования кинезиологических упражнений состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус воспитанников.

Цель - организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольника посредством применения кинезиологических упражнений в соответствии с современными требованиями ФГОС ДО.

### Задачи:

1. целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста;
2. предупреждать возникновение соматических заболеваний;
3. поддерживать у воспитанников потребность в движении и физических нагрузках;
4. формировать у воспитанников, их родителей (законных представителей), педагогов представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье, обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
5. стабилизировать межполушарное взаимодействие у детей дошкольного возраста и развитие высших психических функций;
6. повышать общий жизненный тонус дошкольников.

Новизна: Комплексное применение кинезиологических упражнений в образовательном процессе расширяет и систематизирует круг применения кинезиологических упражнений, что позволяет использовать их при организации

образовательного процесса в дошкольных учреждениях в режиме полного дня. В методической разработке отражена интеграция использования кинезиологических упражнений во всех образовательных областях и описана слаженная работа всего педагогического коллектива. В методической разработке представлены практические рекомендации по использованию кинезиологических упражнений при создании безбарьерной среды. **Реализация не требует финансовых вложений.**

## **I. Основная часть**

### 1.1. Теоретическое обоснование

**Кинезиология** - это наука о мышцах и выполняемых ими движениях, но если говорить о психологическом аспекте, то это понятие гораздо шире - это наука о движении наших чувств, мыслей и мышц.

Открывателем кинезиологии стал Д.Гудхард, он первым, еще в 1960 году рассказал о возможности воздействия на мышцы в лечебных целях. Д.Гудхард разработал свой метод диагностики – мышечное тестирование. Но первым воплотил эту идею в жизнь Д.Тай.

Педагогический коллектив детского сада изучил работы современных авторов Сиротюк А.Л. «Коррекция развития интеллекта дошкольников», профессора И. Р. Шмидта «Основы прикладной кинезиологии», Пола Деннисона развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга», Кольцовой М. М., Рузиной М. С. «Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг», Сазонова В.Ф., Кирилловой Л.П., Мосунова О.П. «Кинезиологическая гимнастика против стрессов».

Специалисты утверждают, что определенными движениями прокладывается путь к развитию головного мозга, состоящего из двух полушарий, взаимодействующих между собой. Гармоничное развитие правой и левой частей мозга способствует целостному развитию психофизического здоровья детей дошкольного возраста, развитию высокому уровню интеллекта, раскрытию талантов и способностей детей.

Формирование и развитие нервной системы и головного мозга начинается еще задолго до рождения малыша и заканчивается не сразу после окончания школы. Активная фаза развития приходится на первые годы жизни, когда ребенок познает мир, у него возникает речь и улучшается синхронная работа двух полушарий головного мозга. Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов - это кинезиология.

В настоящее время, все чаще речь заходит о создании безбарьерной среды. Инклюзия - это попытка придать уверенность в своих силах детям с ограниченными возможностями здоровья. Дети с особыми образовательными потребностями нуждаются не только в особом отношении и поддержке, но также в развитии своих способностей. Включение детей в инклюзивную среду позволяет детям почувствовать собственную значимость, проявить заботу, подготовиться к различным социальным условиям.

Нашу дошкольную образовательную организацию с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом, речевом и психическом развитии воспитанников совместно со здоровыми детьми посещают дети с особыми образовательными потребностями.

Оценив, какое положительное воздействие оказывают кинезиологические упражнения на развитие ребёнка, мы стали применять их на практике, для гармоничного развития, а так же с целью коррекции недостатков развития у детей дошкольного возраста.

Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья дошкольников и полноценная реализация здоровьесберегающих технологий в образовании – это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей. Здоровьесберегающие технологии рассматриваются нами как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья дошкольников, что в наше время является особенно актуальной задачей.

На протяжении 5 лет наш коллектив создавал и совершенствовал систему использования кинезиологических упражнений, предложенную Сиротюк А.Л. в работе «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения». Для достижения максимального результата мы интегрировали использование кинезиологических упражнений во все образовательные области и обеспечили слаженную работу всего педагогического коллектива (воспитатели, педагоги предметники, коррекционные педагоги, администрация, дети и родители).

#### 1.2. Применение кинезиологических упражнений в режиме пребывания воспитанников в детском саду.

На протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду педагоги при организации различных видов совместной образовательной деятельности используют кинезиологические упражнения.

Ежедневно при проведении комплекса утренней гимнастики в обязательном порядке включаются кинезиологические упражнения (Приложение 1).

Двигательные упражнения помогают, во-первых, поднять уровень активности ребенка, обеспечивают развитие зрительного и слухового внимания, способствуют формированию межполушарного взаимодействия, развивают умение управлять своим поведением, преодолевать стереотипии в поведении.

Кинезиологические упражнения присутствуют в структуре непрерывной образовательной деятельности. В зависимости от направления и особенностей построения образовательной деятельности кинезиологические упражнения могут включаться в различные части занятия (Приложение 2).

В детском саду мы используем кинезиологические упражнения для коррекции и предупреждения нарушений осанки, плоскостопия, укрепления соматического здоровья на занятиях по физической культуре. Двигательные упражнения формируют образ собственного тела ребенка, что помогает лучше осознавать себя, управлять своим телом и поведением, а также легче

ориентироваться в пространстве. В своей практике мы используем различные комплексы упражнений:

*Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.* Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма (приложение 3).

*Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз* (приложение 4).

*Упражнения на дыхание* (приложение 5)

*Упражнения для развития крупной моторики, формирования ощущения границ своего тела и его положения в пространстве* (приложение 6).

Уровень развития речи детей, изобразительные способности ребенка находятся в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук, от развития мелкой мускулатуры.

Образовательная область «Художественно эстетическое развитие» позволяет нам широко использовать кинезиологические упражнения, *направленные на развитие творческого мышления (правое полушарие)* (приложение 7). Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Разминая, вылепливая пальчиками фигурки из этого материала, ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев. На занятиях по художественно-творческому развитию используются комплексы упражнений для развития мелкой моторики рук (приложение 8).

Разученные игры и упражнения применяются педагогами на физкультминутках и динамических паузах в режиме дня.

Хотелось бы обратить внимание на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

- во время занятия проводить кинезиологические упражнения можно только в том случае, если идет стандартная развивающая работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно;



- если воспитанникам предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой;
- кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект;
- под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и более значительные изменения.

Во время проведения прогулок кинезиологические упражнения проводятся для оптимизации двигательной нагрузки детей (см.приложение 1) и в качестве индивидуальных упражнений для коррекции недостатков в развитии детей по рекомендации специалистов (см.приложение 10-12, 14-15).

Ежедневно после дневного сна в течение 5-10 минут проводится бодрящая гимнастика. Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие. В качестве одной из форм проведения бодрящей гимнастики мы используем комплексы кинезиологических упражнений (приложение 9).

### 1.3. Применение кинезиологических упражнений в работе учителя-логопеда.

При реализации задач образовательной области «Речевое развитие» в детском саду применяются

- артикуляционные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на звукоразличение (восприятие и дифференциация звуков);
- сопряженная гимнастика (одновременная работа мелкой моторики пальцев рук и артикуляционных органов);
- упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.

Этапы реализации и содержание работы по использованию кинезиологических упражнений в логопедической практике:

Сначала воспитатели с воспитанниками разучивают кинезиологические упражнения, отрабатывая технику.

Затем, преследуя задачи развития речи, учитель-логопед:

- добавляет к этим упражнениям речевое сопровождение;
- подключает движение языка к движениям рук;
- сочетает дыхательные и двигательные упражнения;
- дополняет растяжки, двигательные упражнения учебными действиями, связанными с мыслительной деятельностью (отбором, классификацией, различением).

Усовершенствованные упражнения прорабатываем постепенно: вначале дети выполняют их пассивно, с помощью логопеда (индивидуально), а по мере усвоения – самостоятельно (индивидуально или в группе).

Важно отметить, что последовательное соединение кинезиологических упражнений с приёмами и методами логопедического воздействия, переходит в один игровой приём.

Кинезиологические упражнения используем в непосредственно образовательной деятельности, на фронтальных, индивидуально-подгрупповых занятиях по развитию и коррекции речи. Учителя-логопеды детского сада составили комплексы кинезиологических упражнений для использования в логопедической работе:

- по коррекции нарушений звукопроизношения (приложение 10);
- по коррекции нарушений фонематического слуха (приложение 11);
- по коррекции нарушений лексико-грамматического строя речи (приложение 12).

Сравнительные результаты диагностики устной речи дошкольников (приложение 13) показали, что использование кинезиологических упражнений влияет не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, а также позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию и коррекции проблем в развитии речи ребёнка, повысить речевую активность, облегчить процесс чтения и письма. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка:

- звукопроизношение (подготовить органы артикуляции к постановке звуков, формировать правильное речевое дыхание, автоматизировать поставленные звуки изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, предложениях);
- фонематические процессы (нормализовать темп и ритм речи, умение различать звуки, определять их количество и последовательность звуков в слове);
- лексико-грамматический строй речи (обогащать словарный запас, формировать навыки словоизменения, словообразования).

#### 1.4. Применение кинезиологических упражнений в работе педагога-психолога.

В детском саду педагогом-психологом успешно используются кинезиологические упражнения для развития воспитанников, особенно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Можно с уверенностью сказать, что такие упражнения оказывают благотворное влияние не только на развитие интеллекта, но и улучшают эмоциональное состояние детей. Главным условием успешной и эффективной работы, направленной на преодоление и ослабление психофизических недостатков детей с ограниченными возможностями здоровья, является её системность, комплексность и непрерывность. С целью преодоления общих для всех воспитанников недостатков познавательной и эмоциональной сферы работа проводится фронтально. Для коррекции недостатков познавательной и эмоциональной сферы отдельных воспитанников организуется индивидуальная или подгрупповая работа. Фронтальная коррекционно-развивающая работа направлена на:

- коррекцию основных психических процессов (памяти, внимания, мышления, речи, воображения, восприятия);
- коррекцию и развитие коммуникативных навыков: формирование адекватной самооценки своих возможностей, навыков межличностного общения;
- коррекцию познавательной (когнитивной) сферы;
- развитие и оптимизацию межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля, гностических процессов (зрительного и слухового гнозиса).

Для развития межполушарного взаимодействия в практике нашего учреждения отводится большое место использованию специального кинезиологического комплекса (приложение 14).

Для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для детей-инвалидов особенную важность имеют кинезиологические упражнения, направленные на развитие психо-эмоциональной сферы. Коррекционная работа по этому направлению строится на основе представления о трех функциональных блоках мозга (согласно концепции А.Р.Лурии):

- энергетический – обеспечивает поддержание оптимального уровня бодрствования и тонуса;
- блок приема, переработки и хранения информации;
- блок программирования, контроля и регуляции деятельности.

Для работы с каждым блоком подбираются соответствующие приемы и методы коррекции. Так, при коррекции нарушений первого функционального блока, энергетического, обеспечивающего оптимальный тонус нервной системы и поддерживающий необходимое состояние бодрствования, мы используем приемы комплексной психомоторной коррекции (А.В. Семенович).

Игровые, музыкальные занятия и арттерапия также направлены на повышение энергетического фона ребенка, формирование мотивации к занятиям и взаимодействию с педагогом. Коррекция второго функционального блока мозга, являющегося блоком приема, переработки и хранения информации, осуществляется поэтапно. Развитие базовых психических функций подразделяется на этапы, например: развитие зрительного восприятия начинается с опознавания реальных предметов, потом идет опознавание реалистических изображений, опознавание зашумленных изображений, конструирование изображений из фрагментов элементов.

Коррекция третьего блока – блока программирования, регуляции и контроля сложных форм деятельности, осуществляется следующим образом:

- произвольная концентрация и удержание внимания;
- введение простой программы, контролируемой педагогом;

- составление программы действий совместно с ребенком;
- усложнение программы;
- переход от игры к выполнению дидактических заданий за столом.

В комплексы упражнений по стабилизации психоэмоционального состояния, нормализации гипертонуса и гипотонуса включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж (приложение 15).

Разработанная педагогом-психологом система работы позволяет решать проблемные вопросы и достичь поставленную цель: воспитанники ( в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды) успешно осваивают кинезиологические упражнения, которые позволяют эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладевать умениями, которые ранее были недоступны детям.

#### 1.5. Взаимодействие с родителями .

Обязательное условие эффективности применения кинезиологических упражнений – это взаимодействие педагогов и родителей. Важнейшее значение имеет понимание родителями и педагогами всей важности и тонкости выполнения кинезиологических упражнений. С этой целью, педагоги нашего детского сада проводят консультации и собрания, изготавливают и распространяют буклеты «Гимнастика для мозга», «Кинезиологические упражнения», презентации «Использование кинезиологических упражнений» (методические продукты размещены на сайте МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска <http://crr-usinsk.tvoyasadik.ru/info/2058>) с описанием упражнений, которые дают возможность овладеть практическими приемами проведения кинезеологических игр и упражнений в домашних условиях. Результатом плодотворной работы педагогического коллектива с родителями (законными представителями) воспитанников является создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

## II. Заключительная часть

### 2.1. Критерии для оценки эффективности.

Эффективность использования кинезиологических упражнений осуществляется по направлениям:

#### - Медицинский мониторинг

Критерии оценки	Сроки	Ответственные
<u>Показатели здоровья и физического развития воспитанников:</u> - Анализ показателей заболеваемости, индекса здоровья; - Анализ физического развития детей после медицинского осмотра; - Анализ показателей заболеваемости ЧБД	ежемесячно  2 раза в год (весна, осень)  2 раза в год (сентябрь, май)	старшая медсестра, врач -педиатр

#### - Оценка нервно-психического развития

Критерии оценки	Сроки	Ответственные
<u>Показатели нервно-психического развития детей:</u> - Диагностика уровня развития психических процессов. - Исследования комфортности пребывания детей в учреждении, их психоэмоционального состояния	2 раза (первичная, итоговая)  ежегодно (апрель)	педагог- психолог  педагог- психолог

#### - Педагогический мониторинг

Критерии оценки	Сроки	Ответственные
- Мониторинг индивидуальных достижений воспитанников	2 раза (начальная, итоговая)	Воспитатели

### 2.2. Результативность по основным направлениям

Результативность работы представлена в соответствии с направлениями мониторинга:

#### Показатели здоровья и физического развития воспитанников:

Анализ показателей заболеваемости, индекса здоровья

показатель	2014 год	2015 год
индекс здоровья в %	34	33

общая заболеваемость	204	175
заболеваемость с хроническими заболеваниями	26	31
пропуски по болезни 1 ребенком	11,1	11
пропущено по болезни (всего в днях)	1520	1214
количество часто болеющих детей	6	4

Анализ физического развития детей после медицинского осмотра.

В результате осмотра специалистами установлено, что 67% детей имеет хроническую патологию (в основном у невролога). Впервые выявленной патологии у детей не выявлено. Благодаря четкому контролю за выполнением рекомендаций специалистов, за своевременным посещением врачей и лечением наблюдается положительная динамика состояния воспитанников.

#### Показатели нервно-психического развития детей

Диагностика уровня развития познавательных процессов.

Повышение познавательной активности, запаса знаний об окружающем мире и практических навыков у воспитанников (в т.ч. у детей с ограниченными возможностями здоровья) способствуют развитию уверенности в своих возможностях, повышению самооценки и как следствие хорошему самочувствию. Результаты сравнительного анализа начальной и срезовой диагностики уровня развития познавательных процессов показывают качественный рост показателей.

#### **Сравнительный анализ показателей**

**начальной (сентябрь 2014г.) и срезовой (март 2015г.) диагностики**

**уровня развития познавательных процессов воспитанников**

контингент	начальная диагностика		срезовая диагностика	
	% количественног о освоения программного материала	% качественног о освоения программног о материала	% количественног о освоения программного материала	% качественног о освоения программног о материала
Здоровые воспитанники	38	72	100	86
Воспитанники с	11	0	53	30

ограниченным и возможностям и здоровья				
---	--	--	--	--

Диагностические исследования комфортности пребывания детей в учреждении.

Исследования комфортности пребывания детей в детском саду проводятся с родителями воспитанников 1 раз в год в апреле месяце. Результаты исследований показывают высокую удовлетворенность условиями пребывания воспитанников в детском саду.

### **Результаты исследования комфортности пребывания детей в детском саду**

учебный год	% удовлетворенности родителями воспитанников пребыванием детей в детском саду
2014-2015	91%
2015-2016	95%

Наблюдается рост показателей удовлетворенности качеством предоставляемых услуг родителями воспитанников. Жалобы на объем и качество предоставления образовательных услуг отсутствуют. Родители отмечают положительный психологический микроклимат, созданный в детском саду, доброжелательное отношение сотрудников к воспитанникам, тесное сотрудничество с воспитателями.

**Таким образом,** комплексное применение оздоровительных кинезиологических упражнений способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни. Анализ данных мониторинга реализации программы дает возможность совершенствовать систему здоровьесберегающей среды в учреждении, формировать положительную мотивацию педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.



Методическая разработка «Комплексное применение кинезиологических упражнений в образовательном процессе» МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска может быть успешно использована другими дошкольными образовательными организациями.

### Список используемой литературы

1. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
2. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
3. Адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.
4. [https://yandex.ru/images/search?text=дети%20сидят%20в%20кругу%20картинки&img\\_url=https%3A%2F%2Fcontent.ncetm.org.uk%2Fimages%2Fmicrosites%2Fsecondary\\_magazine%2Fissue\\_72%2F72\\_24.jpg&pos=0&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=дети%20сидят%20в%20кругу%20картинки&img_url=https%3A%2F%2Fcontent.ncetm.org.uk%2Fimages%2Fmicrosites%2Fsecondary_magazine%2Fissue_72%2F72_24.jpg&pos=0&rpt=simage)
5. [https://yandex.ru/images/search?text=упражнение%20зеркало%20для%20детей&img\\_url=http%3A%2F%2Fpodrastay-ka.ucoz.ru%2FDeti%2FDetiDeti%2F1277323181\\_4-copy.jpg&pos=7&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=упражнение%20зеркало%20для%20детей&img_url=http%3A%2F%2Fpodrastay-ka.ucoz.ru%2FDeti%2FDetiDeti%2F1277323181_4-copy.jpg&pos=7&rpt=simage)
6. [https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20змейка&img\\_url=http%3A%2F%2Fliterature-edu.ru%2Fpars\\_docs%2Frefs%2F10%2F9704%2F9704\\_html\\_4f92958f.png&pos=2&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20змейка&img_url=http%3A%2F%2Fliterature-edu.ru%2Fpars_docs%2Frefs%2F10%2F9704%2F9704_html_4f92958f.png&pos=2&rpt=simage)

**Комплексы кинезиологических упражнений, используемые при  
проведении утренней гимнастики**

**КОМПЛЕКС № 4**

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

2. **Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

5. **Рожцы.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями до и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.

10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

## КОМПЛЕКС № 5

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

**Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

3. **Внутри — снаружи.** Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

8. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

## КОМПЛЕКС № 6

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

10.Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

## КОМПЛЕКС № 7

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

2. Яйцо. Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. Лодочка. Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем — разнонаправленные.

5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимания и разжимание языка, свертывание в трубочку.

6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).

8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.

9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

### **Использование кинезиологических упражнений в структуре непрерывной образовательной деятельности**

#### **Подготовительная (вводная) часть занятия.**

Многие годы мы решали задачу вводной части занятия (включить в работу все функциональные системы организма занимающихся), придерживаясь общепринятой схемы: построение, приветствие, строевые упражнения, ходьба, бег, перестроения и т. д.. Но в процессе наблюдения был сделан вывод, что данная форма проведения вводной части занятия вызывает у детей состояние тревоги, неудовлетворенности, снижает интерес к занятиям. Поэтому применяем новую форму: воспитанники перед занятием собираются в круг и не обязательно по росту. В этом случае дети строятся быстрее и лучше слышат сообщение воспитателя.

Во время ходьбы воспитанники по собственному желанию распределяются на две группы и расходятся по большому и малому кругу. Сформировавшиеся группы начинают и заканчивают бег по сигналу инструктора. Дети, почувствовавшие усталость, без разрешения могут перебежать из большого круга в малый и продолжать бег. И наоборот, воспитанники, ощутив прилив сил, перебегают из малого круга в большой.

Эти незначительные, на первый взгляд, демократические «послабления» позволяют каждому ребенку заниматься с учетом своего физического состояния на данный момент. И в то же время все дети выполняют указания по правильному выполнению основ техники бега (движение рук, постановка стопы, чередование дыхания и т.д.) Обязательными элементами вводной части занятия является дыхательная гимнастика, упражнения на осанку, координацию движений, развитие пространственных ориентаций.

Развитию многих двигательных качеств, способствует специальная система кинезиологических упражнений. Так, в подготовительной части занятия для

становления статической координации используются упражнения на освоение телесного пространства и внешнего пространства.

Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом) Базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закреплённой всем опытом человека системой ориентации, является схема тела.

Результаты проведенных обследований воспитанников показали, что 60 % детей не ориентируются в пространстве, не знают верх, низ, вперед, назад.

Формирование у ребенка пространственных представлений - одно из важнейших условий его успеха. Здесь я пользуюсь всем богатым арсеналом внешних опор и маркеров («сено-солома»), которые заставили бы его буквально убедиться в том, что существует правая и левая сторона, верх и низ, и это неизбежно и неизменно.

В начале года используется маркировка левой руки с помощью цветной тряпочки. Таким образом, дается ребенку прекрасную опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством – ведь представление о нем строится вначале от собственного тела, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления. Теперь ребенок знает, что «слева» - это там, «где красная тряпочка». Но ведь есть еще верх (голова, бант, солнце), и низ (ноги, пол, ботинки, трава). Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается с определенным движением, например: «вперед», «назад», «вверх», «вправо», «влево» - простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворот в соответствующую сторону; «вниз» - приседание. Здесь же закрепляю понятия «дальше», «ближе» и т.д. Вначале воспитанники выполняют задание вместе с педагогом. Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, переход от совместного к самостоятельному выполнению, из внешнего во внутренний план. Так, по инструкции ребенок переходит от движений всем телом к показу названного направления рукой или поворотом головы, а затем – только взором.



Следующим этапом является осознание воспитанниками двигательных возможностей и расширение диапазона движений в разных зонах пространства: нижней, средней и верхней.

«Движения в нижней зоне». Сюжетный контекст – «Пустыня».

Дети вспоминают, какая погода в пустыне. Кто там живет, и что там растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Следовательно, необходимо обеспечить ребенку возможность пролезать сквозь узкий вход в «норку», например, между ножек стула или свернутый физкультурный мат и т.п.

«Змея» - перемещения по полу без помощи рук (на животе, спине). Дети знакомятся с сильными, жесткими движениями, изображая кобру, ужа или удава.

«Скорпион» - переползание, прыжки на четвереньках, на трех точках. Знакомство с сильными, быстрыми, резкими движениями.

«Суслики» - перемещение с помощью различных прыжков в разном темпе и направлениях, замирая и срываясь с места.

«Перекасти- поле» - перекачивание и кувырки в разных направлениях и с разной скоростью. Это упражнение направлено так же на осознание границ собственного тела.

«Движения в средней зоне». Сюжетный контекст – «Царство животных». Каждый ребенок выбирает то животное, которое ему больше всего нравится, и превращается в него, демонстрируя своеобразие его повадок. Потом дети меняют образы, выражая их характер через движения, звуки и специфические позы.

«Лягушка» - прыжки на месте и пространстве.

«Заяц» - прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения.

«Медведь» - медленные, тяжелые, сильные.

«Лиса» - плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах.

«Лев» («тигр», «пантера») – сильные, быстрые, гибкие движения; рычание (высвобождение эмоций).

«Лошадь» - акцент на движении корпуса и ног. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства.

«Движения в верхней зоне». Сюжетный контекст - «Царство птиц».

«Синица» - мелкие, короткие прыжки, быстрые и законченные движения.

«Орел» - сильные, мощные, иногда парящие движения корпуса и рук, движения в широком диапазоне (пространственном и телесном).

«Лебедь» - плавные, широкие, грациозные движения, текучесть пластики.

«Птичий двор» - дети выбирают себе образы домашних птиц и контактируют друг с другом.

В конце волшебной игры – превращения: «Пустыня», «Царство животных» или «Царство птиц» - необходимо проиграть с детьми обратное перевоплощение в самого себя (например, проползая по волшебному тоннелю, животные превращаются в людей).

В дошкольном возрасте особое внимание необходимо уделять формированию правильной осанки, так как в этом период имеются предпосылки для ассиметричного развития положения тела.

Все физические упражнения, рассчитанные на укрепление мышц, способствуют формированию осанки. Лучшими средствами для формирования правильной осанки являются упражнения для мышц плечевого пояса, спины, затылка, напряжение выгибания, а также упражнения у вертикальной стенки, упражнения в равновесии. В подготовительной части при разминке используют упражнения наклоны туловища вперед и назад, наклоны туловища поочередно в стороны, повороты вокруг вертикальной оси тела, при фиксации стоп на полу. В этом возрасте заметно выражена у детей потребность к совершенствованию речевого аппарата, в связи с чем включаются в комплекс упражнений на осанку упражнения с речитативом. При сочетании упражнений с проговариванием стихов и пением улучшается координация движений даже у детей, плохо чувствующих музыкальный ритм. Совершенствуются речедвигательные и вокальнодвигательные координации.

При мышечной скованности человек не может свободно говорить и тем более петь. Следовательно, когда упражнения сопровождаются речью или пением, снимаются мышечные перенапряжения (синкинезии). Скованность движений. Осмысленное произнесение текста, стихов настолько загружает сознание, что движения начинают выполняться полуавтоматически, становятся пластичными.

Логическая связь между деятельностью речевой и скелетной мускулатуры позволяет тренировать навык речедвигательной координации. Дальнейшее совершенствование речедвигательной координации заключается в воспроизведении различных темпов – ритмов. Лучшим вариантом является выполнение упражнений под музыку.

Включать текст в упражнения рекомендуется после того, как движения станут полуавтоматическими. Тогда будет возможно соотносить заданные слова с ритмическими движениями.

### **Основная часть.**

Основная часть занятия проводится основным методом «круговой тренировки». При обучении используется фронтальный метод. При обучении двигательным навыкам, а также кинезиологическим упражнениям воспитанников большое внимание уделяется *словесной регуляции действий*. Нужно стремиться к осознанному восприятию детьми движений.

Осознанное выполнение детьми движений может быть достигнуто с использованием словесных методов (объяснение, описание, анализ, оценка), использование которых зависит от индивидуальных особенностей детей. Наши воспитанники (с ЗПР, ОНР) нуждаются в подробном и последовательном изложении техники выполнения упражнений с демонстрацией каждого ее элемента. Причем они не всегда могут удержать в памяти всю последовательность движений, поэтому в работе с ними мощным средством является использование наглядных опор в виде схем движений, упражнений, а также сигнального значения цвета и звука. Обязательным условием является проговаривание детьми последовательности выполнения движений либо вместе с инструктором, либо по схеме, либо самостоятельно. Хорошим приемом является

«маленький учитель», когда один ребенок объясняет другому как надо правильно выполнять упражнения.

При проведении комплекса кинезиологических упражнений для стимуляции работы мозга используется либо словесное объяснение упражнения или только показ, что заставляет детей в первом случае мыслить, во втором случае – запомнить. В работу включаются анализаторы: слуховой и зрительный.

Для тренировки двигательной памяти практикуется выполнение заданий из нескольких движений на слух.

### **Заключительная часть занятия**

В заключительной части занятия, чтобы создать благоприятные условия для перехода организма воспитанников в более спокойное состояние, используются кинезиологические комплексы упражнений и игры, способствующие развитию внимания, или на развитие мелкой моторики руки с речитативом. «Рука – вышедший наружу мозг» - писал Кант. Проведенные нами исследования и наблюдения подтвердили, что степень различия движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

Развитие мелкой моторики пальцев подготавливает почву для последующего формирования речи. На каждом уроке необходимо уделять 2-3 минуты на развитие мелкой моторики с речитативами.

Маленькие стишки, считалки, загадки, приговорки помогают развивать словарный запас, фразеологическую речь, осмысливать то, что дети произнесут вслух

### Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

#### 1. Массаж ушных раковин.

Уши сильно разотрём, и погладим, и помнём.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть руками уши.

#### 2. Качание головой.

Покачаем головой – неприятности долой.

Дышать глубоко. Распрямить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

#### 3. Кивки.

Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

Медленные наклоны головы к плечам, и кивающие движения вперёд – назад.

#### 4. Шея – подбородок.

Опустите голову, поверните в стороны.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.

Подбородок опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

#### 5. «Домик».

Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

#### 6. «Ладонка».

С силой на ладонку давим, сильной стать её заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же другой рукой.

#### 7. «Колечко»

Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный палец, средний и т.д. упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### 8. «Внимание».

Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.

#### 9. «Поворот».

Голову поверните, за спиной что? Посмотрите.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

#### 10. «Ладонь».

Мы ладошки разотрём, силу пальчикам вернём.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

#### 11. «Потанцуем».

Любим все мы танцевать, руки - ноги поднимать.

Поднять (не высоко) левую ногу, согнуть её в колене, и локтём правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ноги и левой руки.

#### 12. «Дерево».

Мы растём, растём, растём, и до неба достаём.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

13. «Водолазы».

Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

14. «Отдохни» - для снятия эмоционального напряжения.

Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

**Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.**

«Глазки»

**Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить.**

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

**Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.**

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаза.

**Нарисуем большой круг, и осмотрим всё вокруг.**

Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

**Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.**

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

**Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.**

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

**Быстро – быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.**

Быстро моргать в течение 1-2 минуты.

**Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.**

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

**Треугольник, круг, квадрат – рисуем мы подряд.**

Нарисовать глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.



**Упражнения на дыхание.**

«Сердце».

Глубоко мы все подышим, сердце мы своё услышим.

Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

«Ушки».

Глубоко мы все вздохнём, и дыхание прервём. Вниз закрутим ушки, ушки - непослушки.

Глубоко вздохнуть, завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а» («у-у-у»).

«Дыхание».

Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим.

Нарисовать глазами фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

### Упражнения на развитие крупной моторики

Упражнения для развития крупной моторики, формирования ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.

1. "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

2. "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

4. Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

5. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

6. Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

7. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

8. Ползание на спине без помощи рук и ног ("Червячок").
9. Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении скаждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.
10. "Паучок". Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.
11. "Слоник". Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.
12. "Гусята". Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.
13. И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.
14. "Бревнышко" по стене. И.п. - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов

сначала в одну сторону, затем в другую так, чтобы постоянно прикасаться к стене.  
То же с закрытыми глазами.

15. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки"). Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя).

**Упражнения для развития творческого мышления**

(правое полушарие).

«Очищение».

Нужно правильно дышать, чтоб внутри всё очищать.

Вдыхать левой ноздрёй, выдыхая через правую. Цикл повторить 3 раза.

«Позевай».

Крепко зубки мы потрём, сладко мы потом зевнём.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

«Руки».

Рукам чтоб силу дать – нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно ускоряя темп.

Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

«Запястье».

Чтоб сильна была рука – разотрём её слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

«Ладонь».

На ладонь сильней нажми, силу ты в неё вотри.

Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

«Полёт».

Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим.

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны, закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

«Гибкость».

Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать.

Лёжа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

«Успокойся».

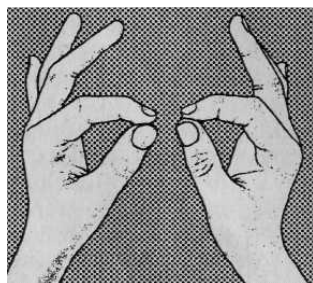
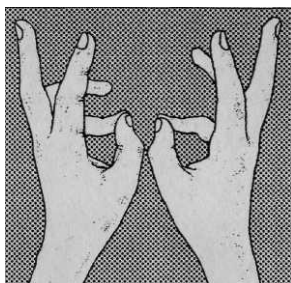
Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака сделать вдох. Выполнять двумя руками одновременно, с закрытыми глазами.

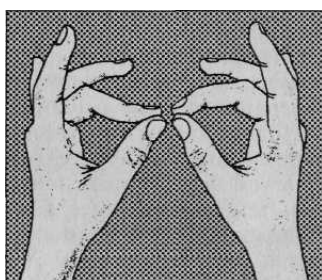
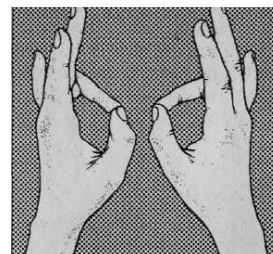
**Комплексы кинезиологических упражнений**

**для развития мелкой моторики рук**

**КОМПЛЕКС № 1**

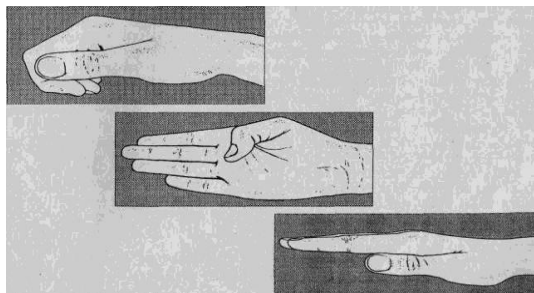


- 1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

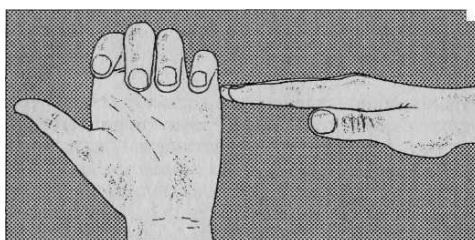


- 2. Кулак—ребро—ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в

течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



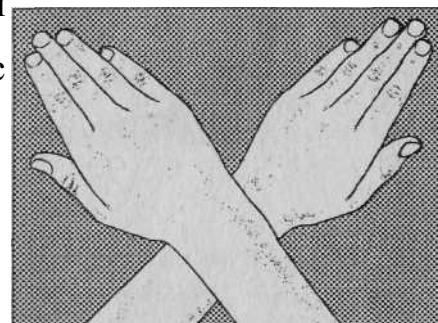
1. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените



положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **Ухо—нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с





точностью до наоборот».

6. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



### 7. Горизонтальная восьмерка.

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

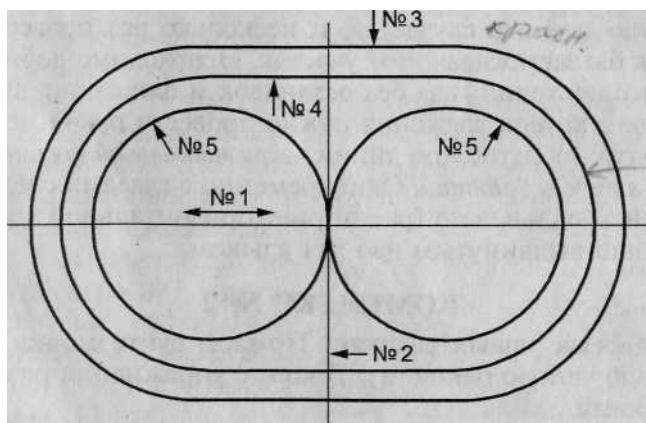
3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

## КОМПЛЕКС № 2

- 1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
- 2. Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.
- 3. Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
- 4. Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
- 5. Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
- 6. Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
- 7. Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.
- 8. Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
- 9. Гимнастика для глаз.** Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по

которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый. Упражнения выполняются только стоя.



### КОМПЛЕКС № 3

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот: Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.»

6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.



8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

**Упражнения для проведения «бодрящей» гимнастики**

**1. Массаж ушных раковин.**

**Уши сильно разотрём, и погладим, и помнём.**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть руками уши.

**2. Качание головой.**

**Покачаем головой – неприятности долой.**

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

**3. Кивки.**

**Покиваем головой, чтобы был в душе покой.**

Медленные наклоны головы к плечам, и кивающие движения вперёд – назад.

**4. Шея – подбородок.**

**Опустите голову, поверните в стороны.**

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

**5. «Домик».**

**Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём.**

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

**6. «Ладонка».**

**С силой на ладонку давим, сильной стать её заставим.**

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же другой рукой.

**7. «Колечко»**

**Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.**

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный палец, средний и т.д. упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале каждой рукой отдельно, затем вместе.

**8. «Внимание».**

**Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.**

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.

**9. «Поворот».**

**Голову поверните, за спиной что? Посмотрите.**

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

**10. «Ладшки».**

**Мы ладошки разотрём, силу пальчикам вернём.**

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

**11. «Потанцуем».**

**Любим все мы танцевать, руки - ноги поднимать.**

Поднять (не высоко) левую ногу, согнуть её в колене, и локтём правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ноги и левой руки.

**12. «Дерево».**

**Мы растём, растём, растём, и до неба достаём.**

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

**13. «Водолазы».**

**Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.**

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

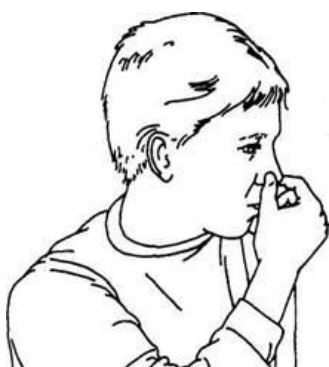
**14. «Отдохни» - для снятия эмоционального напряжения.**

**Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.**

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

**Кинезиологические упражнения, используемые в педагогической работе  
по коррекции нарушений звукопроизношения**

Постановка звуков, дыхания, голоса – первый этап **формирования произносительных навыков** у детей с нарушениями речи. На данном этапе активно применяем кинезиологические упражнения по развитию дыхания, артикуляционной моторики и др.; опираемся на сохранные анализаторы (зрительный, осязательный, двигательный, слуховой), в результате чего ребёнок усваивает то или иное произносительное умение.



Например, упражнение “Ныряльщик”. 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. Для постановки звуков, необходимо научить ребенка дифференцированному

дыханию, правильной выработке воздушной струи, что позволяет это упражнение и другие:

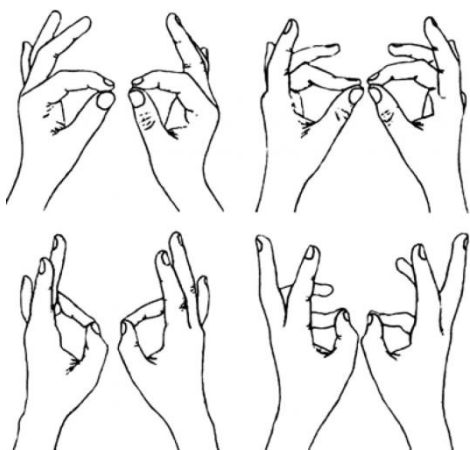
2.1 “Свеча”

2.2 “Дышим носом”

2.3 “Ныряльщик”

5.7 “Горизонтальная восьмерка” (1, 2-я неделя занятий)

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.



Например, 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.

Аналогично используем кинезиологические упражнения:

3.1 “Перекрестное марширование”

3.4 “Робот”

3.5 “Маршировка”

5.1 “Колечко”

5.2 “Кулак – ребро - ладонь”

5.5 “Ухо – нос”

Применение, данных кинезиологических упражнений в логопедической работе по коррекции нарушений звукопроизношения у ребёнка, позволят:

- подготовить органы артикуляции к постановке звуков;
- формировать правильное речевое дыхание;
- автоматизировать поставленные звуки изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, предложениях.

#### Использованные источники:

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

[https://yandex.ru/images/search?p=1&text=ныряльщик%20зажимает%20нос%20рисунок&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.sanitarka.ru%2Fepics14%2Fimage006.jpg&pos=32&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?p=1&text=ныряльщик%20зажимает%20нос%20рисунок&img_url=http%3A%2F%2Fwww.sanitarka.ru%2Fepics14%2Fimage006.jpg&pos=32&rpt=simage)

[https://yandex.ru/images/search?p=1&text=кинезиологическое%20упражнение%20ныряльщик&img\\_url=https%3A%2F%2Fdytpsyholog.files.wordpress.com%2F2015%2F04%2Fd0bcd196d0b6d0bfd196d0b2d0bad183d0bbd18cd0bdd0b0-d0b2d0b7d0b0d194d0bcd0bed0b4d196d18f.jpg&pos=38&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?p=1&text=кинезиологическое%20упражнение%20ныряльщик&img_url=https%3A%2F%2Fdytpsyholog.files.wordpress.com%2F2015%2F04%2Fd0bcd196d0b6d0bfd196d0b2d0bad183d0bbd18cd0bdd0b0-d0b2d0b7d0b0d194d0bcd0bed0b4d196d18f.jpg&pos=38&rpt=simage)



### Кинезиологические упражнения, используемые в педагогической работе по коррекции нарушений фонематического слуха

Преодоление нарушений фонематического слуха является одним из основных направлений логопедической работы в процессе коррекции различных нарушений речи. Основными задачами данного этапа являются:

- формирование навыков дифференциации звуков;
- формирование звукослогового анализа и синтеза слова.

В работе по **формированию фонематического восприятия** (навыков дифференциации звуков) выполняем кинезиологические упражнения, дополняя их учебными действиями.



Например, упражнение «Бравый солдат и тряпичная кукла» мы дополнили задачей: дифференциация твёрдых и мягких согласных звуков, изменили название упражнения: «Солдат Захар стоит по стойке смирно, а кукла Зина мягкая, как резина».



Логопед обращает внимание детей на первые звуки имён (Захар – «З» твёрдый согласный, Зина – «ЗЬ» мягкий звук), затем называет согласные твёрдые и мягкие, а дети, услышав твёрдый звук, должны выпрямиться и вытянуться в струнку как солдат, называет мягкий согласный звук – расслабиться и стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Выбирая правильное действие, дети бывают то солдатом, то куклой, различая при этом твёрдые и мягкие согласные звуки.

Данное упражнение можно применять, решая задачи:

- дифференциация гласных и согласных звуков;
- дифференциация звонких и глухих согласных звуков;
- дифференциация твёрдых и мягких слогов;
- дифференциация звуков (с-ш, з-ж, л-р, п-б, т-д и т.д).

В работе по **формированию звукослогового анализа и синтеза слова** мы учим детей определять количество слогов в слове, проводить анализ гласных и согласных звуков.



Например, упражнения

«Перекрестное  
марширование» и

«Колечко» подходят для



деления слов на слоги. Выполняя ритмичные действия, дети проговаривают слова по слогам.

Проводя занятия с детьми в игровой форме, мы тем самым вызываем интерес к учебной деятельности и добиваемся положительной динамики в коррекции фонематического недоразвития, тем самым помогая детям подготовиться к дальнейшему обучению в школе.

Использованные источники:

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

[https://yandex.ru/images/search?text=солдатик&img\\_url=http%3A%2F%2Fimages.easyfreeclipart.com%2F622%2Ftoy-soldier-90cm-christmas-cutout-decoration-prop-622254.jpg&pos=1&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=солдатик&img_url=http%3A%2F%2Fimages.easyfreeclipart.com%2F622%2Ftoy-soldier-90cm-christmas-cutout-decoration-prop-622254.jpg&pos=1&rpt=simage)

[https://yandex.ru/images/search?p=2&text=тряпичная%20кукла%20картинки&img\\_url=http%3A%2F%2Ftoysroom.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F10%2F102.jpeg&pos=71&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=тряпичная%20кукла%20картинки&img_url=http%3A%2F%2Ftoysroom.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2010%2F10%2F102.jpeg&pos=71&rpt=simage)

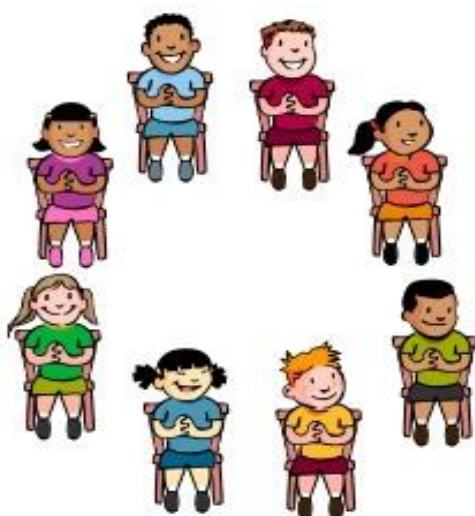
[https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20перекрестное%20марширование&img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.baby.ru%2Fstorage%2F7%2Ff%2Fa%2F5%2F1088276.1269259095.jpeg&pos=18&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20перекрестное%20марширование&img_url=http%3A%2F%2Fwww.baby.ru%2Fstorage%2F7%2Ff%2Fa%2F5%2F1088276.1269259095.jpeg&pos=18&rpt=simage)

[https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20колечко&img\\_url=http%3A%2F%2Flyceum38.kiev.ua%2Fupload%2Fmedialibrary%2F45b%2F45bcfdf96ac654050a6ab307aacd117d.JPG&pos=9&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20колечко&img_url=http%3A%2F%2Flyceum38.kiev.ua%2Fupload%2Fmedialibrary%2F45b%2F45bcfdf96ac654050a6ab307aacd117d.JPG&pos=9&rpt=simage)

## Кинезиологические упражнения, используемые в педагогической работе по коррекции нарушений лексико-грамматического строя речи

Кинезиологические приёмы можно с успехом применять и на фронтальных занятиях по развитию лексико-грамматического строя речи. Задачи данного этапа:

- обогащение, уточнение, дифференциация словаря;
- формирование грамматического строя речи: навыков словоизменения и словообразования;
- развитие связной речи.



Например, когнитивное упражнение «Рыба, птица, зверь» отлично подходит для **уточнения и дифференциации словаря** на лексические темы. Исходное положение детей – сидя на полу. Логопед указывает на каждого ребенка и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать и изобразить соответствующего животного (например, «рыба –

щука», «зверь – медведь»). Если ответ правильный, логопед продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры.

Игра может проводиться по разным лексическим темам: «Овощи-фрукты-ягоды», «Грибы-ягоды-деревья», «Времена года: зима-весна-лето-осень» и т.п.

Применяя на занятиях упражнение «Зеркало» (работа в парах), преследуем

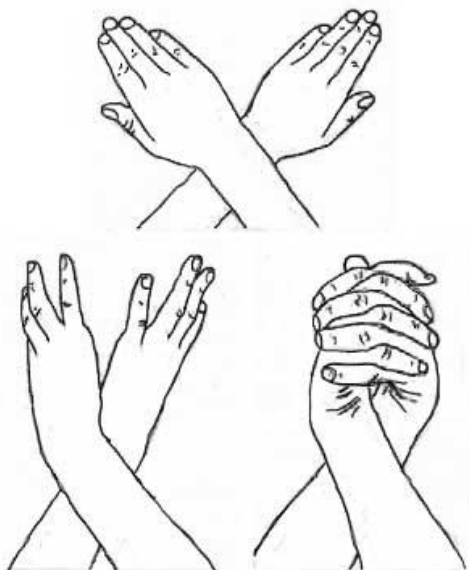


сразу несколько задач. Логопед проводит предварительную работу по теме «Дикие животные»: **обогащая словарь словами-признаками, согласовывая прилагательные с существительными в роде, совершенствуя умение составлять описательный рассказ.** Например, описывая животное медведь, дети встают лицом друг к другу. Один из

детей выполняет движения руками или ногами, изображая медведя, другой должен их зеркально отобразить.

Добавляя речевое сопровождение в применении кинезиологических упражнений, подбираем стихи-рифмовки на определённую лексическую тему.

Например, упражнение «Змейка» при изучении темы «Птицы». Дети выполняют упражнение, ритмично проговаривая стихотворение-рифмовку:



«Я, ребята, птиц люблю,  
Никогда их не ловлю,  
Ни ловушками,  
Ни в сети,  
Не держу их дома в клетке.  
Никогда гнезда не трону,  
Ни сороки,  
Ни вороны,  
Ни скворца,  
Ни воробья,

Не обидел в жизни я!»

При изучении темы «Овощи»:

«Овощи растут на грядке.

Посчитай их по порядку:

Капуста, перец, огурец,

Я сегодня молодец.

На грядке овощи растут,

Что же мы увидим тут?

Картофель, помидор, морковь,

Мы себя похвалим вновь».

По аналогии подбираем стихи на лексические темы, подключаем речевое сопровождение и используем кинезиологические упражнения:

5.1 “Колечко”

5.2 “Кулак – ребро - ладонь”

5.3 “Лезгинка”

5.5 “Ухо – нос”

5.6 «Змейка»

Применение в логопедической работе кинезиологических упражнений и приёмов мы пробуждаем интерес к занятиям, формируем умение понимать словесные инструкции, развиваем темпо-ритмическую, интонационную речь, внимание, память, обогащаем словарный запас, формируем связную речь.

Использованные источники:

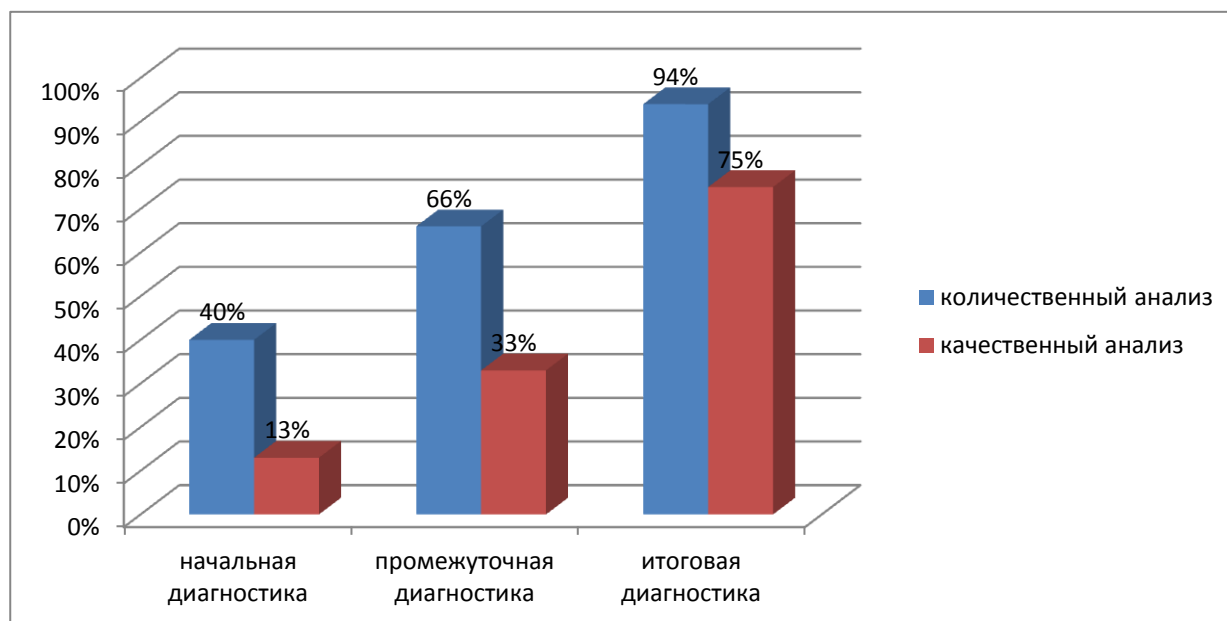
Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

[https://yandex.ru/images/search?text=дети%20сидят%20в%20кругу%20картинки&img\\_url=https%3A%2F%2Fcontent.ncetm.org.uk%2Fimages%2Fmicrosites%2Fsecondary\\_magazine%2Fissue\\_72%2F72\\_24.jpg&pos=0&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=дети%20сидят%20в%20кругу%20картинки&img_url=https%3A%2F%2Fcontent.ncetm.org.uk%2Fimages%2Fmicrosites%2Fsecondary_magazine%2Fissue_72%2F72_24.jpg&pos=0&rpt=simage)

[https://yandex.ru/images/search?text=упражнение%20зеркало%20для%20детей&img\\_url=http%3A%2F%2Fpodrastay-ka.ucoz.ru%2FDeti%2FDetiDeti%2F1277323181\\_4-copy.jpg&pos=7&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=упражнение%20зеркало%20для%20детей&img_url=http%3A%2F%2Fpodrastay-ka.ucoz.ru%2FDeti%2FDetiDeti%2F1277323181_4-copy.jpg&pos=7&rpt=simage)

[https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20змейка&img\\_url=http%3A%2F%2Fliterature-edu.ru%2Fpars\\_docs%2Frefs%2F10%2F9704%2F9704\\_html\\_4f92958f.png&pos=2&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=кинезиологическое%20упражнение%20змейка&img_url=http%3A%2F%2Fliterature-edu.ru%2Fpars_docs%2Frefs%2F10%2F9704%2F9704_html_4f92958f.png&pos=2&rpt=simage)

**Результативность коррекционно-логопедической работы с использованием кинезиологических упражнений с воспитанниками с тяжёлыми нарушениями речи за период с сентября 2014 года по май 2016 года**



**Развивающие кинезиологические комплексы для детей с ОВЗ**

**(дошкольный возраст 4-7 лет)**

**Цели:**

- развитие мелкой и крупной моторики;
- координацию движений;
- синхронизацию работы полушарий головного мозга;
- развитие памяти, внимания, речи.

Продолжительность занятий – 5-10 мин.

Периодичность – ежедневно.

Время занятий – утро, день.

Отработка каждого комплекса - 4 недели.

**Комплекс № 1**

1. **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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **Кулак-ребро-ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
3. **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 в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого задания почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
5. **Ухо-нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
6. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

### Комплекс № 2

1. **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце
2. упражнения разотрите уши руками.
3. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.
4. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
5. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе.



6. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркальносимметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
7. **Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
8. **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.
9. **Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

### Комплекс №3

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же левой рукой.
3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, поднимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина, по очереди пальцами правой руки, затем левой.

8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

#### **Комплекс №4**

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, - выдох.
2. **Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено 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 упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. **Рожки.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко откройте рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.
8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.
10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

### Комплекс № 5

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. **Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечка, которая постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. **Внутри – снаружи.** Лежа на спине. Закройте глаза, прислушивайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушивайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в стороны и вверх.
7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируйте подтягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

## Комплекс № 6

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, подтягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и вперед».

## Комплекс № 7

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. **Лодочка.** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. **Гимнастика для языка.** Движения в разные стороны, выгибания языка, сжатие и разжатие языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промажьте его в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Необходимым условием любого образовательного (коррекционного) процесса является **система наказаний и поощрений**, которая разрабатывается всей

группой в начале занятий. Наказанием может служить выбывание из игры на "скамью запасных", лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.

При коррекционной работе также необходимо учитывать, что дети с ОВЗ не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции.

Рекомендуется начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимы индивидуальная стратегия и тактика взаимодействия.

**Комплексы упражнений по стабилизации психоэмоционального  
состояния воспитанников**

Растяжки нормализуют 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.

- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**«Свеча».** Исходное положение – сидя за партой. 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 позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**«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.

- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и

мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, необходимо помнить, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность.

**«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.

Упражнения для развития мелкой моторики.

**«Колечко».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

Глазодвигательные упражнения.

- Упражнения для релаксации и массажа способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**«Путешествие на облаке».** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.



### **Массаж.**

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

2. Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

3. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.