

МАДОУ Д/С № 36

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ
ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ**

Воспитатель: Захарова Э. Ю.

Калининград, 2016

Актуальность

Современный мир стремительно меняется: запросы школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нём, стараться быть успешным и конкурентоспособным.

Одна из основных задач, стоящих сегодня перед ДОУ – развитие речи детей. Речь – это не прирождённый дар. Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Но в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих различные речевые нарушения.

По мнению нейрофизиологов, кинезиологов, определяющую роль в возникновении речевых нарушений играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. То есть одной из причин является «координационная неспособность» к обучению, неспособность правого и левого полушария к интеграции.

Именно кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта.

Цель кинезиологических упражнений:

развитие межполушарного взаимодействия,
способствующее активизации
мыслительной деятельности.

Задачи:

- Развитие общей и мелкой моторики;
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления;
- Развитие речи;
- Устранение дислексии;
- Формирование произвольности;
- Снятие эмоциональной напряженности;
- Создание положительного эмоционального настроения;
- Повышение стрессоустойчивости организма;
- Возможность радостного творческого учения, позитивного личностного роста;
- Формирование учебных навыков и умений.

Кинезиология – наука, изучающая развитие умственных способностей (головного мозга) и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8 – 8,5 лет.

Кинезиология – достаточно молодое и малоизвестное научное направление, возникшее в 60-х годах XX века как синтез древневосточных учений (медицина, философия) и современных наук (генетика, информатика, кибернетика, психонейрофизиология, психология, педагогика) и в то же время существует уже 2000 лет, упражнениями гимнастики мозга пользовались Гиппократ и Аристотель, говорят, что Клеопатра своей молодостью и красотой также была обязана кинезиологии.

Принцип восточной медицины – **лечить больного, а не болезнь** – является базовым в кинезиологии.

Кинезиология

- **объединяет достижения педагогики;**
- **современные исследования мозга;**
- **древние восточные знания о теле (традиционная китайская медицина).**

Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария.

Мэрилин Зденек



Специализация полушарий мозга в процессе интеллектуальной деятельности заключается в следующем:

Левое
полушарие

- речь
- словесный слух
- абстрактное (понятия)
- способность к анализу
- детализирование
- выстраивание алгоритмов
- оперирование фактами, деталями, символами
- словесное кодирование цветов (специальные и предметно соотнесенные названия)

Правое
полушарие

- интонационная выразительность
- образное слуховое восприятие
- конкретное (признаки объектов)
- целостное
- творческие возможности
- интуиция
- способность к адаптации
- жесткие связи: предмет-цвет, цвет-слово
- образное мышление

Рекомендации по применению:

- занятия можно проводить в любое время, ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приёмов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- перед интенсивной умственной нагрузкой;
- продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут до 20 – 35 минут в день;
- каждое упражнение выполняют по 1 – 2 минуты, в различном порядке и сочетании

Подготовительная процедура - **ритмирование** –
самонастройка на любую деятельность.

Перед началом ритмирования нужно выпить **ВОДЫ**
(повышает энергетический уровень и улучшает
мыслительные способности).

Затем приступают к выполнению 3 упражнений:

1. «Кнопки мозга»;
2. «Кросс-кроллы» («Перекрёстные шаги»);
3. «Крюки Деннисона»

«Кнопки мозга» -
упражнение
способствует
обогащению мозга
кислородом.

**«Перекрёстные
шаги»** -
одновременно
активизируют
обширные зоны обоих
полушарий мозга, это
помогает быстрее
включиться в
деятельность

«Крюки» -
направлено на
активизацию
моторных и
сенсорных центров
каждого полушария,
помогает
успокоиться,
переключить
внимание

«Кнопки мозга»

(выполняют сидя или стоя)

- 1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.**
- 2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми рёбрами под ключицами слева и справа от грудины.**
- 3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.**
- 4. Поменяйте руки и повторите упражнение.**

«Перекрёстные шаги»

(выполняют сидя или стоя)

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его.
 2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснувшись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.
- * Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, то, возможно вы делаете упражнение неправильно: либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

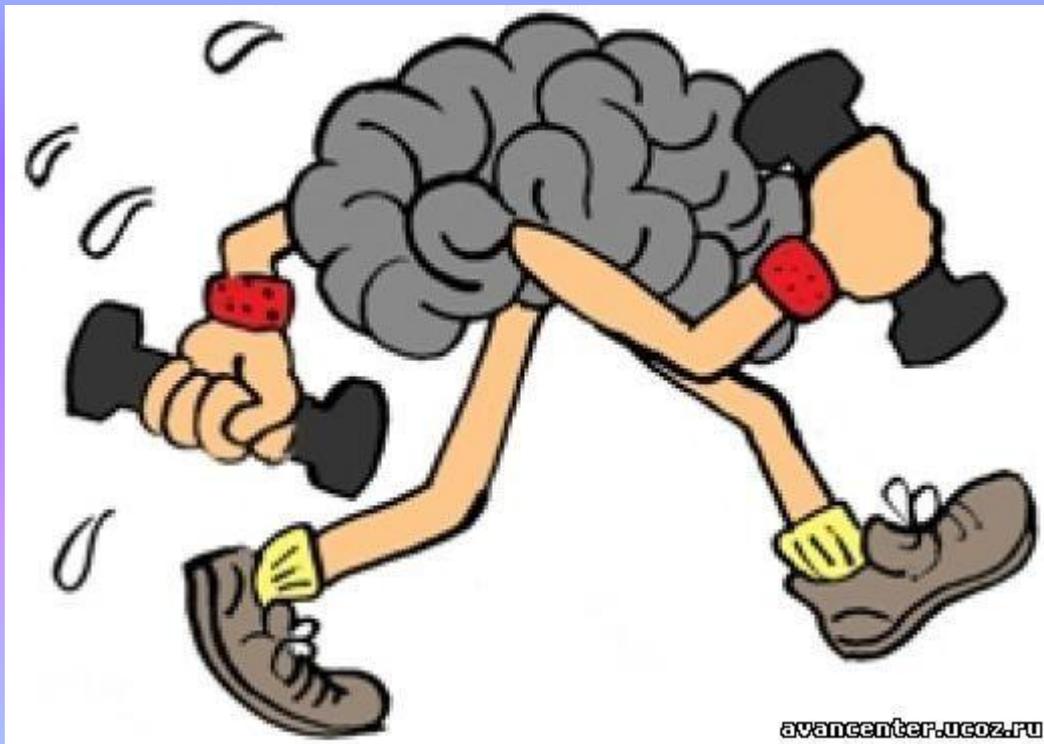
«Крюки»

(можно выполнять сидя или стоя)

1. **Скрестите лодыжки.**
2. **Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперёд тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.**

Прижмите язык к твёрдому нёбу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

Комплекс упражнений «ГИМНАСТИКА МОЗГА»



4 группы упражнений ГМ

1 группа:

Движения, пересекающие среднюю линию тела; стимулируют работу крупной и тонкой моторики

2 группа:

упражнения, растягивающие мышцы тела; снижают напряжение сухожилий и мышц нашего тела

3 группа:

движения, энерготизирующие тело (основаны на точном знании зон рефлекторного и психологического функционирования тела); обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов

4 группа:

позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т.к. влияют на эмоциональную систему мозга; стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, способствуют спокойному, успешному чтению

4 группы упражнений ГМ

1 группа:
«Ленивые 8
для глаз»,
«Ленивые 8
для письма»,
«Слон»,
«Энергизатор
»

2 группа:
«Сова»,
«Помпа»

3 группа:
«Думающи
й колпак»

4 группа:
«Позитивны
е точки»

I. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

- Ленивые восьмерки для глаз
- Ленивые восьмёрки для письма
- Алфавитные восьмёрки
- Брюшное дыхание
- Взгляд на перекрестие
- Вращение шей
- Двойные рисунки
- Перекрёстные шаги
- Рокер
- Слон
- Энергетизатор



Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения (быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации

Другие навыки: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, улучшению ориентации в пространстве. Прорабатывают стрессовые зажимы глазных мышц, особенно после работы на компьютере.

Снимает усталость и боль в спине, напряжение в мышцах шеи, улучшаются действия, требующие зрительной работы

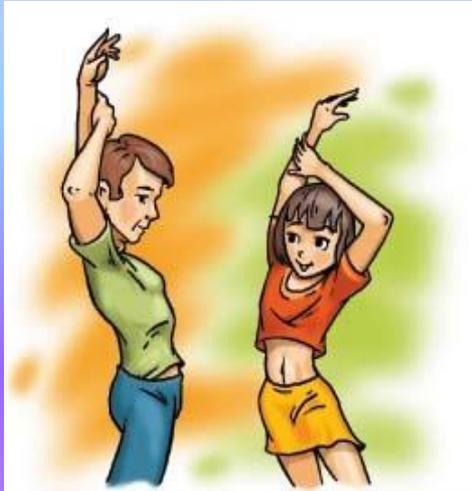
II. Упражнения, повышающие энергию тела

- ✓ Вода
- ✓ Думательный колпак
- ✓ Кнопки баланса
- ✓ Кнопки земли
- ✓ Кнопки космоса
- ✓ Кнопки мозга
- ✓ Энергетическая зевота



Учебные навыки: все учебные навыки улучшаются с приёмом воды; понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме; улучшают запоминание, помогает выделить главное, улучшает навыки слушания и восприятия; развивает организационные навыки, позволяет не терять строчку при чтении; повышает сосредоточенность

III. Упражнения, растягивающие мышцы тела



- ◆Активизация рук
- ◆Гравитационное скольжение
- ◆Заземлитель
- ◆Помпа
- ◆Расслабление стоп
- ◆Сова

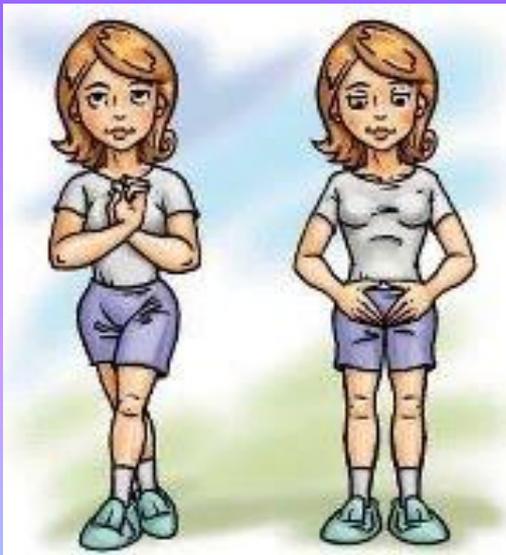
Учебные навыки: развитие выразительной речи и языковых способностей, правописание, творческое письмо, игра на музыкальных инструментах; понимающее чтение и слушание, творческое письмо, языковые способности

Другие навыки: данное упражнение помогает быстро настроиться на выполнение важной работы, улучшается дыхание и контроль над работой крупной и мелкой моторики, точность в манипулировании инструментами, концентрация внимания.



IV. Упражнения, углубляющие позитивное отношение

- Крюки Деннисона
- Крюки Кука
- Позитивные точки



Учебные навыки: позволяет лучше воспринимать новую информацию за счёт повышения внимания и развивает устную речь за счёт снятия зажимов, помогает при выполнении контрольных работ; оказывает позитивное действие на овладение всеми учебными навыками.

Другое: улучшает координацию, делает дыхание более спокойным, улучшает социальную адаптацию, помогает развитию «я – концепции», придаёт чувство уверенности; позитивно воздействует на долговременную память.

Эффективность гимнастики мозга



1. Оптимизация деятельности мозга
2. Гармоничное развитие двухполушарного мышления
3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей, в том числе развитие речи
4. Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти
5. Развитие способностей к обучению и усвоению информации
6. Повышение эффективности выполняемых движений в спорте
7. Восстановление работоспособности и продуктивности
8. Снятие стресса, нервного напряжения, усталости
9. Улучшение координации
10. Профилактика выгорания

В результате выполнения упражнений у детей:

- снижается агрессивность;
- повышается работоспособность;
- меньше проявлений тревоги, паники;
- улучшается выполнение заданий;
- положительно изменяются коммуникативные связи





Спасибо за внимание!

