***Тема: «Использование кинезиологических упражнений для детей с нарушениями речи»***



****

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, (т.е. наука о головном мозге). Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии и эффективна в работе с детьми, которые имеют нарушения речи.

Название “кинезиотерапия” происходит от греческого слова “кинезис” что означает “движение”, therapia –лечение.

 **Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников речь, память, внимание, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Учеными доказано, что после двух лет у ребенка начинают укрепляться связи между левым полушарием, ответственным за речь и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия. А речь в свою очередь – это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. А органы артикуляции лишь выполняют приказы, поступающие из мозга. Проекция кисти руки в головном мозге расположена очень близко с речевой моторной зоной.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении.

Комплекс движений гимнастики мозга можно разделить на три блока: упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные, массаж биологически-активных точек); улучшающие возможности приема и переработки информации (движения конечностями перекрестно-латерального характера) и улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрестного характера).

**1.Движения, пересекающие среднюю линию тела**

 ***(Эти упражнения помогают гармонично использовать оба полушария).***

**1.1.** **Упражнение**

**«Перекрестные шаги и прыжки»**

*(можно под музыку или пение)* Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед, в стороны, назад. Глазами двигайте во всех на­правлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, затем — правой рукой левого колена.

**1.2.** **Упражнение «Ленивые восьмерки»**

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку

(знак бесконечности), теперь—ле­вой рукой. А теперь правой и левой одновременно. Начертите восьмер­ки в воздухе поочередно каждой ру­кой и обеими одновременно.

**1.3.** **Упражнение** **«Двойной рисунок»**

Возьмите в каждую руку каран­даш или ручку. Изобразите на ли­сте бумаги все что угодно, двигая обеими руками одновременно:

• навстречу друг другу;

• вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой вниз, и наоборот;

• разводя их в разные стороны.

**1.4.Упражнение** «Алфавит восьмерками»

 Выпишите буквы в «ленивую вось­мерку», размещая их следующим образом:

• симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например «х»; «ф»;

• асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например «а», «э»;

• асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: «р», «б».

**1.5.** **Упражнение** «Слон»

 Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте

«ленивую восьмерку» в возду­хе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с дру­гой рукой.

**1.6. Упражнение** «Вращение шеей» Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову. Медлен­но вращайте головой из стороны в сторону, совершенно рас­слабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движе­ний голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

**1.7.** **Упражнение** «Брюшное дыхание» *(желательно выполнять перед едой).* Положите руку на брюшную об­ласть. Выдохните весь воздух ко­роткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пу­шинку на лету. Сделайте медлен­ный глубокий вдох, нежно. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повто­рите выдох и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

1.8. **Упражнение** «Перекрестный шаг сидя» Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями про­тивоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено — правый локоть.

**1.9. Упражнение** «Энергизатор» *(помогает расслабиться)*

Сядьте за стол. Руки на стол, ла­донями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спо­койный и глубокий. Легко подни­майте голову, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову. Расслабьтесь и дышите глубоко.

**2. Упражнения растягивающие мышцы тела**

*Помогает не сутулится, освобождают от напряжения. которое возникает при длительном сидении*

**2.1. Упражнение** «Сова»

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Повер­ните голову и посмотрите назад че­рез плечо. Вдохните глубоко и раз-

верните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мыш­цы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

**2.2** **Упражнение** «Активизация руки»

Вытяните правую руку вверх, прикос­нувшись к уху. Легко выдохните воз­дух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад.

**2.3.** **Упражнение** «Сгибание стопы»

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируй­те левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одно­временно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

**2.4. Упражнение** «Помпа икр ног»

Взявшись за спинку стула, отойдите от него на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяни­те правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое коле­но. Сделайте глубокий вдох и под­нимите пятку. Повторите трижды по

отношению к каждой ноге. Старай­тесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

 **2.5. Упражнение** «Гравитационное скольжение» Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).

 **2.6. Упражнение** «Заземлитель»

Стойте прямо, ноги в стороны. Пра­вую ступню направьте вправо, а ле­вую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упраж­нения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражне­ние трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

**3. Упражнения активизирующие нервные клетки**

**3.1. Упражнение**

«Кнопки мозга» *(выполняется перед чтением)*

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую — на ниж-

нюю часть ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой ключицу, держа дру­гую руку на пупке. Повторите то же, поменять руки.

 **3.2. Упражнение** «Кнопки Земли» Сядьте удобно. Прикоснитесь дву­мя пальцами правой руки к точке под нижней губой, а левой — ко лбу. Держите руки на точках, де­лая глубокий вдох и выдох.

 **3.3. Упражнение** «Кнопки баланса»

Сядьте удобно. Надавите пальца­ми правой руки за правым ухом в углубление у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже повторите, поменяв руки.

3.4. **Упражнение** «Кнопки Космоса»

Прикоснитесь двумя пальцами пра­вой руки к точке над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Постойте так в течение минуты, мысленно «проводя» энергию вверх по позвоночному столбу.

**3.5.** **Упражнение** «Энергетическая зевота»

 Представьте себе, что вы зевае­те. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сде­лайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

Таким образом гимнастика мозга дает возмож­ность задействовать те области мозга, которые раньше не уча­ствовали в процессе обучения, и решить проблему неуспешности.