

«Использование кинезиологических упражнений на логопедических занятиях»

**Выполнила: учитель-логопед
МОУ «СОШ №40» г.о. Саранск
Комшина Н.Г.**



Кинезиология- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через двигательные упражнения.

Существует с 60-х годов XX в.

Широко распространена в США, Канаде, Австралии, странах Европы и особенно в Израиле.

У кинезиологии большое количество направлений. Одно из них –

образовательная кинезиология.

Применяется в педагогических целях для улучшения обучения.

Кинезиологические упражнения –

это специально подобранные упражнения, позволяющие использовать естественные физические движения тела для активизации природных механизмов мозга

Цель кинезиологических упражнений:

- ◆ развитие межполушарного взаимодействия
- ◆ улучшение контроля и регуляции деятельности
- ◆ развитие речи
- ◆ развитие внимания, памяти, мышления
- ◆ развитие мелкой и крупной моторики
- ◆ повышение работоспособности и снижение утомляемости

Условия выполнения кинезиологических упражнений

- ◆ Регулярность выполнения
- ◆ Точность выполнения движений
- ◆ Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке
- ◆ Движения можно выполнять стоя или сидя за столом
- ◆ Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуты

В кинезиологической программе используют разнообразные комплексы упражнений:

- ◆ **Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
- ◆ **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
- ◆ **Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- ◆ **Упражнения на релаксацию** – способствуют расслаблению, снятию напряжения;
- ◆ **Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются мышечные зажимы.

КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ ГЛАЗ И РУК

ЦЕЛЬ – улучшение навыков чтения и письма, формирование визуального и пространственного восприятия, развитие координации тела и двигательного навыков

- ◆ «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ»
- ◆ «ВОСЬМЁРКИ ЛОКТЯМИ»
- ◆ «СЛОН»

КОМПЛЕКС КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВКЛЮЧАЮЩИЙ ПЕРЕКРЁСТНО-ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ЦЕЛЬ – развитие интегрированных связей между полушариями и отдельными областями головного мозга, для создания новых нейронных связей и упрочения уже имеющихся

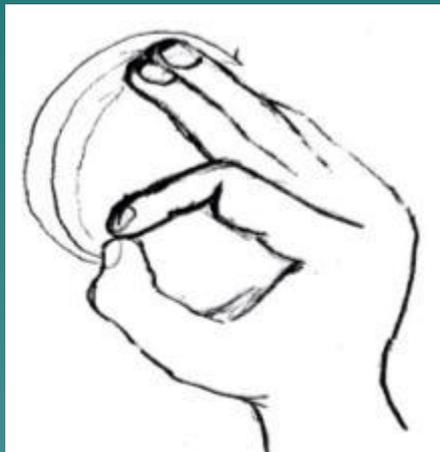
- ◆ «УХО - НОС»
- ◆ «НОЖНИЦЫ»
- ◆ «НАПОЛЕОН»
- ◆ «ПЕРЕКРЕСТНАЯ ХОДЬБА»
- ◆ «МЕЛЬНИЦА»
- ◆ «ЦЫГАНОЧКА»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЧТЕНИЯ И ПИСЬМА

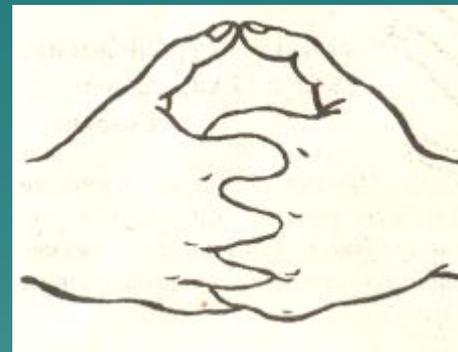
- ◆ Во время письменных работ рекомендуется периодически рисовать на листочке лежащие восьмёрки правой рукой, левой и обеими руками;
- ◆ Нарисовать ленивую восьмёрку, а в ней писать буквы алфавита: в правой части буквы, смотрящие направо, в левой – налево, а внизу – симметричные буквы;
- ◆ Периодически рисовать во время письменных работ «клеверный лист» (две восьмёрки – горизонтальную и вертикальную)
- ◆ «Зеркальное рисование»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ РУК (выполняется БЕЗ РЕЧЕВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ)

◆ КОЛЕЧКО



◆ КОРЗИНКА



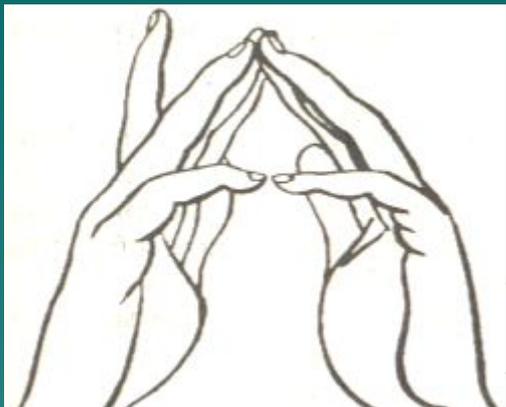
◆ ОЧКИ

◆ УЛИТКА

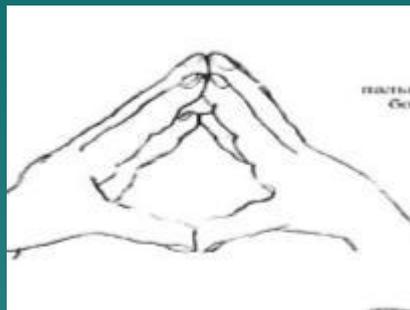
◆ ЁЖИК

◆ НОЖНИЦЫ

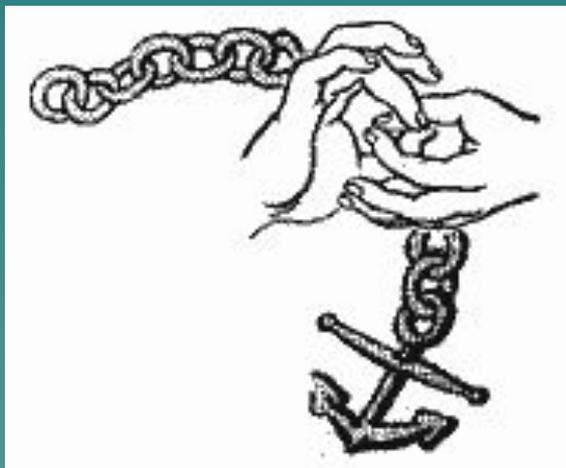
◆ ДОМИК



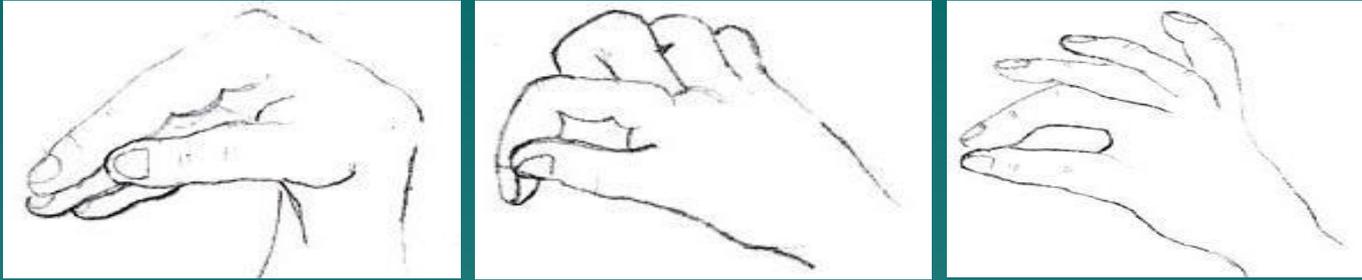
◆ ДОМ-ЁЖИК-ЗАМОК



◆ ЦЕПОЧКА



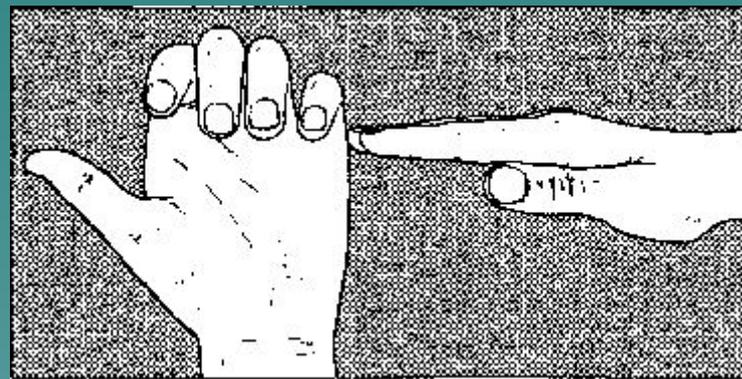
◆ ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ



◆ КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ



◆ ЛЕЗГИНКА



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЦЕЛЬ – УЛУЧШЕНИЕ РИТМИКИ ОРГАНИЗМА,
РАЗВИТИЕ САМОКОНТРОЛЯ И
ПРОИЗВОЛЬНОСТИ

- ◆ «СВЕЧА»
- ◆ «ДЫШИМ НОСОМ»
- ◆ «НЫРЯЛЬЩИК»
- ◆ «ОБЛАКО ДЫХАНИЯ»

Информационные ресурсы:

- ◆ *Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников» – Москва, 2002.*
- ◆ *Шанина Г.Е. «Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков» – М., ВНИИФК, 1999.*
- ◆ *Деннисон П., Деннисон Г. «Гимнастика ума» – М.: Восхождение, 1997.*
- ◆ *Практическая нейропсихология: помощь неуспевающим школьникам» / под ред. Ж.М. Глозман. – М.: Эксмо, 2010.*
- ◆ *Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. «Современная методика развития детей от рождения до 9 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2009.*