

## **Кинезиологические упражнения – средство развития интеллекта дошкольников с ТНР.**

Автор: Стасишена Елена Николаевна, учитель-логопед,  
МБДОУ «Детский сад №342 г. Челябинска»

Для детей с ТНР характерными являются:

- ✓ неустойчивость внимания, снижение объёма, ограниченные возможности его распределения;
- ✓ нарушение восприятия;
- ✓ снижение вербальной памяти и продуктивности запоминания;
- ✓ нарушение мелкой, общей, мимической, артикуляционной моторики;
- ✓ эмоционально-волевая незрелость;
- ✓ низкая познавательная активность;
- ✓ недостаточная регуляция познавательной деятельности.

При оказании своевременной коррекционной помощи особое внимание мы уделяем формированию межполушарного взаимодействия, которое может быть достигнуто при регулярном использовании комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Что такое кинезиологические упражнения?

Прежде чем ответить на этот вопрос, сделаем небольшое отступление. У каждого человека есть мозолистое тело, которое находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела ведёт к искажению деятельности детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Как следствие - страдает пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой ведущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Для достижения положительного результата кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день.

Основным требованием к использованию этих комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог сначала сам осваивает все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в организме, и только после этого обучает детей. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При оценке выполнения упражнений нужно отметить активность каждого ребенка, его удачу, пусть даже маленькую.

Для постепенного усложнения можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;
- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

В комплексы кинезиологических упражнений включены растяжки, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, на релаксацию и массаж.

Подробное описание кинезиологических упражнений вы можете найти в памятках.

**1. Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

- «Снеговик»
- «Дерево»
- «Тряпичная кукла и солдат»
- «Сорви яблоки»

**2. Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- «Свеча»
- «Дышим носом»
- «Нырятьщик»
- «Облако дыхания»

**3.** При выполнении **телесных упражнений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

- «Перекрестное марширование»
- «Мельница»
- «Паровозик»
- «Робот»
- «Маршировка»

**4. Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

- «Дирижер»
- «Путешествие на облаке»

**5. Упражнения для развития мелкой моторики** оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, также способствуют развитию мозолистого тела

- «Колечко».
- «Кулак-ребро-ладонь».
- «Лезгинка».
- «Лягушка».
- «Замок».
- «Ухо-нос».
- «Перекрестные движения».

**6. Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

- «Взгляд влево вверх»
- «Горизонтальная восьмерка»
- «Глаз – путешественник».

**7. Массаж** Если массаж ушей происходит по часовой стрелке, это активизирует мозговую деятельность, если против, наоборот, успокаивает..

- Оттягивание ушей вперед, назад.
- массирование круговыми движениями лба и подбородка.
- Сжатие пальцев в кулак с загнутым внутрь большим пальцем на вдохе и выдохе.

**8. «Зеркальное рисование»** развивает межполушарное взаимодействие (мозолистое тел), произвольность и самоконтроль.

**Таким образом:**

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме детей наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможности деятельности его мозга.