

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 Березка» поселка Мостовского
муниципального образования Мостовский район

Тема выступления:

«Кинезиологические упражнения в работе логопеда»

Учитель-логопед:

Семерджики Светлана Алексеевна,
первая квалификационная категория

2024 г.

В последние годы резко увеличилось количество детей с ОНР. Это системное нарушение речевой деятельности, незрелость психических процессов, речевая активность недостаточная, пространственные нарушения, снижение работоспособности, отставание в двигательной сфере.

В связи с этим основной задачей педагогов дошкольных образовательных организаций становится поиск эффективных инструментов работы с различными категориями детей с ОВЗ для интеллектуального, эмоционального, речевого, физического развития в условиях логопедической группы.

Дошкольный возраст является периодом активного развития мозговых структур, что обеспечивается межполушарным взаимодействием. Это способствует развитию сенсорной и пространственной координации, расширению возможностей произвольного внимания, самоконтроля, познавательных процессов и речи. Для детей дошкольного возраста, в том числе для детей с ОВЗ, это является основой развития.

Кинезиология («кинезис» — движение, «логос» — учение) — научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Одновременные движения обеих рук активируют сразу оба полушария. Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее. Как следствие, повышается умственная активность и работоспособность. Ученик лучше усваивает знания, проще осваивает навыки, успевает выполнять больше задач.

Цели кинезиологических упражнений:

- ✓ Развитие межполушарного взаимодействия;
- ✓ Развитие комиссур (межполушарных связей);
- ✓ Синхронизация работы полушарий;
- ✓ Развитие мелкой моторики;
- ✓ Развитие памяти, внимания;
- ✓ Развитие речи;
- ✓ Развитие мышления;

- ✓ Устранение дислексии и дисграфии.

Использование кинезиологических упражнений в работе логопеда помогает:

- ✓ Гармонизировать развитие двуполушарного мышления;
- ✓ Развивать интеллектуальные и творческие способности;
- ✓ Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти;
- ✓ Развивать способность к обучению и усвоению информации;
- ✓ Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- ✓ Снимать стресс, нервное напряжение, усталость;
- ✓ В формировании абстрактного мышления.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений:

- ✓ Растяжки;
- ✓ Дыхательные упражнения;
- ✓ Глазодвигательные упражнения;
- ✓ Пальчиковые кинезиологические упражнения;

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

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

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

Пальчиковые кинезиологические упражнения используют для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка)

Данные формы мы активно используем в индивидуальной и подгрупповой логопедической работе с детьми с ОНР.

1. Растяжки

«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.

«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

2. Дыхательные упражнения

«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.

«Дышим носом». Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

3. Глазодвигательные упражнения

«Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на

“прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«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.

4. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование». Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«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.

5. 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.

«Кулак – ребро – ладонь». На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в

горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

А также в своей работе мы используем комплексные упражнения для развития моторики, координации движений, когнитивных функций и речи у детей.

«Умные дорожки». Необходимо двумя руками пройти по дорожкам.

«Цветные ладошки». Нейроигра, задача которой дотронуться до ладошек нужного цвета, при этом одна рука у ребенка на ладошке, а другая на полоске с советующим цветом.

«Разноцветные круги». Ребенку необходимо положить ладони на разноцветные круги, и поднимать каждый пальчик в соответствии с цветом на образце.

«Повтори за мной». Нейроигра, задача которой повторить, то что нарисовано на картинке. Это могут быть пальчиковые упражнения или телесные движения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Гимнастика для мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются для повышения навыка целостного развития мозга. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.