

**XX региональная научно-практическая конференция  
«Образование и психологическое здоровье»  
г. Самара, 8 – 9 ноября 2017 года**

**«Сохранение психологического здоровья  
детей дошкольного возраста, имеющих  
тяжелые нарушения речи, через  
применение метода кинезиологии»**

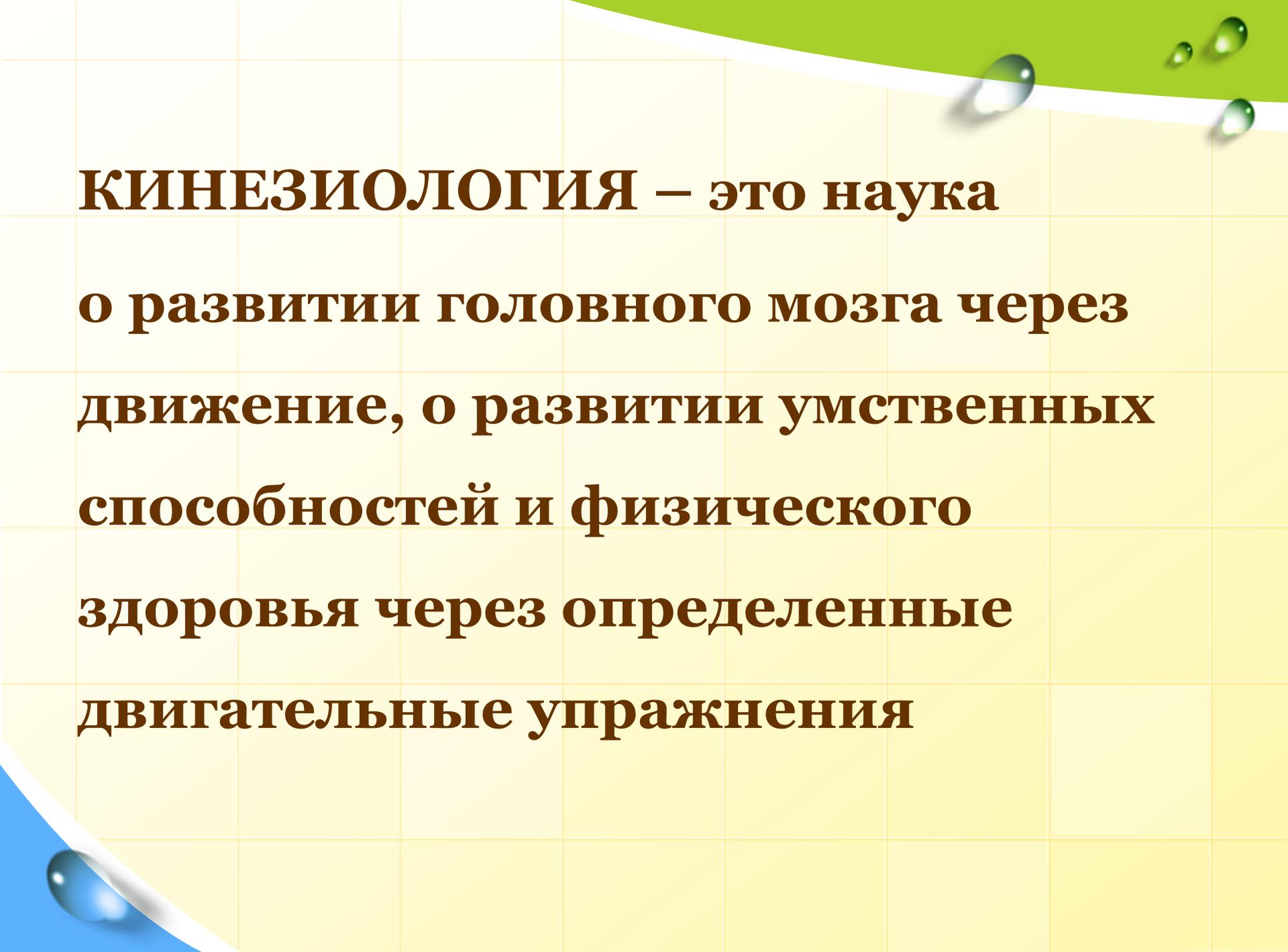
**Волкова Светлана Николаевна,  
Сарайкина Галина Валентиновна,  
учителя-логопеды  
СПДС «Дружные ребята» ГБОУ СОШ № 7  
г.о. Жигулевск**

# Актуальность

У многих современных детей отмечается снижение двигательной активности. Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, у детей возникают проблемы с речевым развитием.

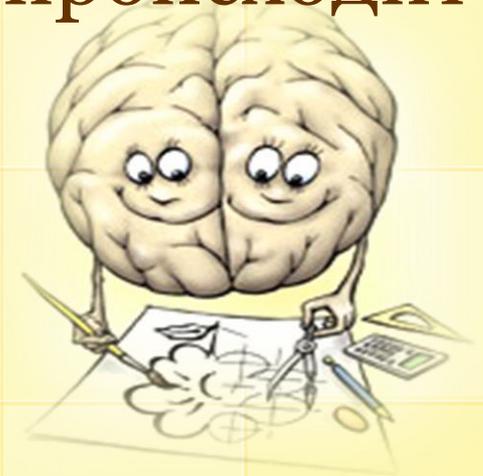
Движение является «зеркалом» состояния ребенка, с одной стороны, и «окошком», через которое мы можем воздействовать на его развитие, с другой.

Одним из универсальных методов, который помогает в умственном и физическом развитии ребенка, является кинезиология.



**КИНЕЗИОЛОГИЯ – это наука  
о развитии головного мозга через  
движение, о развитии умственных  
способностей и физического  
здоровья через определенные  
двигательные упражнения**

**Кинезиологические упражнения –**  
это комплекс движений, позволяющих  
активизировать межполушарное  
взаимодействие, при котором полушария  
обмениваются информацией, происходит  
синхронизация их работы.



# Кинезиология способствует:

- активизации работы стволовых отделов мозга;
- успокоению и релаксации;
- развитию межполушарного взаимодействия;
- синхронизации работы полушарий;
- развитию мелкой моторики;
- развитию способностей;
- развитию памяти, внимания, восприятия, развитию речи, мышления;
- устранению дислексии и дисграфии;
- активизации мыслительной деятельности;
- улучшению эмоционального состояния, повышению настроения.

# Методы и приемы кинезиологии

- Растяжки
- Дыхательные упражнения
- Глазодвигательные упражнения
- Телесные движения
- Упражнение для развития мелкой моторики
- Массаж (ушных раковин, лица)
- Упражнения на релаксацию

# Растяжки

## «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.

# Дыхательные упражнения

## «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя.

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

# Глазодвигательные упражнения

## «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

# Телесные упражнения

## «Робот»

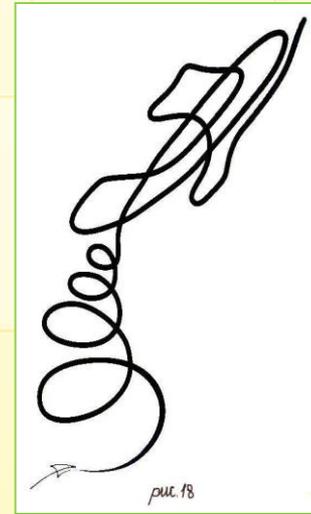
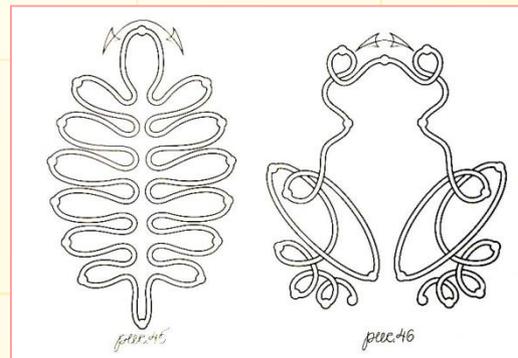
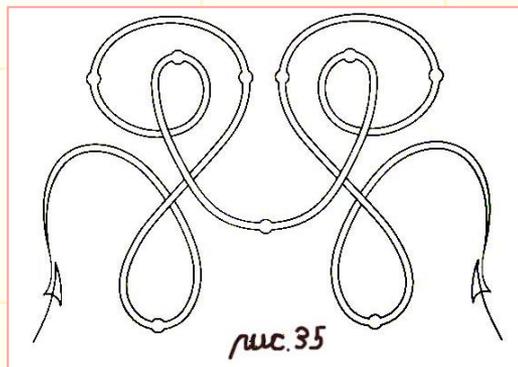
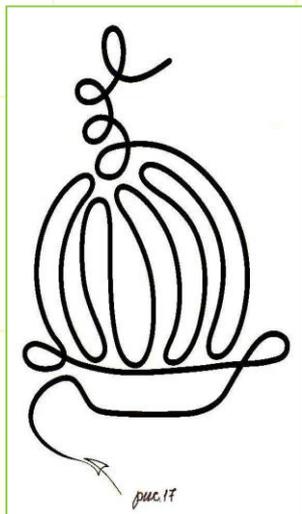
Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

# Телесные упражнения

## **Кулак-ребро** (развитие межполушарного взаимодействия)

Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак – ребро - ладонь).

# Развитие мелкой моторики



## «Волшебные обводилки»

Ребенок рисует каждой рукой и обеими руками. В одну и разные стороны разнообразные узоры в направлении от центра к краям листа, от краев к центру листа, попеременно — от центра к краям листа, от краев к центру и т.д.

Затем надо скопировать одно изображение двумя руками одновременно.

# Массаж (ушных раковин)

## Массаж ушных раковин

Сначала ребенок массирует мочки уха, потом всю ушную раковину. В конце упражнения растирает уши руками.

# Упражнения на релаксацию

## «Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Дети ложатся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно и аккуратно сесть.

# ***Вывод:***

Применение кинезиологических упражнений:

- развивает у ребенка как левое, так и правое полушарие;
- улучшает память, внимание, речь;
- снижает утомляемость и повышает способность к произвольному контролю;
- повышается работоспособность;
- активизируются интеллектуальные и познавательные способности.

***Человеку для закрепления  
мысли необходимо движение.***

***Запомните, что неподвижный  
ребёнок не обучаем!***

***Не ругайте его за излишнюю  
двигательную активность  
на занятиях!***

# Использованные источники

1. Деннисон Г. , Деннисон И. «Гимнастика мозга».
2. Сиротюк А. Л. «Кинезиологические упражнения»
3. Сиротюк А. Л. «Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников»
4. Сиротюк А. Л. «Изучение детей с учётом психофизиологии»
5. Столяренко Л. Д. «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга»
6. Ткачева М.В. «Рисуем обеими руками. Послушный карандаш: рабочая тетрадь»
7. Зегебарт Г.М., Ильичева О.С. «Волшебные обводилки»



***Спасибо за внимание!***  
***Творческих успехов в***  
***работе с детьми!***