

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ  
РАБОТЕ.  
(“ГИМНАСТИКА МОЗГА”)



Богданова М.В.

г. Тихвин, 2020 г.

Всем известно, что физическая нагрузка положительно влияет на здоровье человека, однако никто не задумывается о том, что мозг тоже нуждается в настройке и подготовке к эффективной работе. Существует упражнения, которые активизирует полноценную работу левого и правого полушария, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Чтобы понять, как развивать мозг ребенка, мы узнаем, что такое кинезиология и какие упражнения можно использовать в логопедической работе.

*Кинезиология* – (kinesis - движение, logos - наука) наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

*История возникновения кинезиологии.*

Основателем науки о движении человека был Аристотель (384 – 322 г.г. до н.э.), впервые описавший действие мышц и осуществивший их геометрический анализ. Его труды заложили основу последующих работ Галена (131 – 201 г.г.), Галилея (1564 – 1643 г.г.), Ньютона (1642 – 1727 г.г.) и Борелли (1608 – 1679 г.г.). Работы этих философов и ученых привели к тому, что движение человека стали рассматривать как последовательность взаимодействий мышц и внешних сил, воздействующих на систему из окружающей среды. Кинезиология в таком варианте широко используется в спортивной и реабилитационной медицине.

В 30-е годы XX века врачи – супруги Кендалл, заметили, что при некоторых воздействиях на организм или психику человека тонус его мышц меняется: сильная мышца может стать слабой или наоборот. Это послужило толчком к использованию мышечного тестирования для диагностики.

Использование мышечного тестирования для диагностики состояния организма получило дальнейшее развитие и обоснование в **прикладной кинезиологии** – детище Джорджа Гудхарта, наблюдательного и творческого американского врача из Детройта. Эта система использования мышечного тестирования в диагностических и терапевтических целях при различных состояниях была разработана в 1964 году. Прикладная кинезиология – это целостный подход, основанный на концепции "Триады здоровья", которую составляют структурные, химические и эмоциональные факторы.

К структурным факторам относятся такие составляющие организма, как мышцы, кости и суставы. Мышца оказалась самой реактивной частью, которая реагирует ослаблением на дисбаланс в какой – либо части системы.

Была установлена непосредственная связь между мышцами и отдельными позвонками, внутренними органами, железами, головным мозгом.

Химические факторы – это вторая составляющая "триады здоровья". Значение ее трудно недооценить, ведь человек – саморегулирующаяся биохимическая структура, в которой одновременно происходят сотни видов биохимических реакций. Большое влияние на организм оказывают такие внешние факторы воздействия, как прием пищи, различные химические токсины, радиация и т.д. К химическим факторам также относятся аллергические реакции, пищевой дефицит, гормональный дисбаланс.

К эмоциональным факторам можно причислить мысли, систему убеждений, отношения, чувства, как сознательные, так и подсознательные, относящиеся к прошлому, настоящему и будущему. В совокупности они могут приводить к многочисленным когнитивным и эмоциональным проблемам, включая стресс, тревогу, бессонницу, зависимости, фобии. Эти эмоциональные факторы не только глубоко воздействуют на наше поведение, но и на все здоровье в целом. Дальнейшим шагом в развитии кинезиологии стало рождение **образовательной** кинезиологии, применявшейся в педагогике. Автором этого направления стал Пол Деннисон, который после двадцатилетней работы с детьми во вспомогательном центре в Калифорнии в 1979 году прошел курс обучения «Целебному прикосновению». В 1982 году Деннисон разработал программу восстановления координации и включил в нее наряду с детьми и взрослых. Результаты оказались успешными. Образовательная кинезиология в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения, в частности чтения, письма, математики, запоминания и пр. Она оказывает помощь, как детям, так и взрослым, в ситуациях, требующих ясного мышления или связанных с проблемными областями.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Одной из простых и доступных технологий как раз и является кинезиология.

#### **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КИНЕЗИОЛОГИИ:**

Развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

#### **ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ:**

Синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон, которое называют мозолистым телом. Именно оно является связующим звеном по обмену информации между полушариями. В стрессовой ситуации нарушается проводимость энергии через мозолистое тело, и тогда одно полушарие берет на себя почти всю нагрузку, а другое полушарие блокируется. Два полушария начинают работать без интеграции, что приводит к нарушению пространственной ориентации, адекватному эмоциональному реагированию, координации работы зрительного восприятия с работой руки.

Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Особое внимание в педагогической работе уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, а также коррекции отклонений в физическом, речевом и психическом развитии воспитанников. Долю воспитанников дошкольного учреждения составляют дети с нарушениями речи, нуждающиеся в логопедической работе. Для данного контингента детей характерны: системное нарушение речевой деятельности, незрелость психических процессов, приводящие к расстройствам эмоционально-волевой, личностной сфер, снижению работоспособности, отставанию в развитии двигательной сферы.

Практическая значимость использования кинезиологических упражнений состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать не только психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, но и развивать, исправлять недостатки устной речи, а также, в последствие, предупредить нарушения чтения и письма будущих школьников.

Из всего многообразия кинезиологических упражнений на логопедических занятиях можно применять те, которые предусмотрены и

усовершенствованы для основных направлений развития речи детей: коррекции нарушений звукопроизношения; фонематического слуха; лексико-грамматического строя речи.

*Кинезиологические приёмы, которые используются в логопедической работе:*

1. Артикуляционные упражнения.
2. Дыхательные упражнения.
3. Упражнения на восприятие и дифференциацию звуков.
4. Сопряженная гимнастика (одновременная работа мелкой моторики пальцев рук и артикуляционных органов).
5. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.

*Рекомендации по выполнению кинезиологических упражнений:*

1. Кинезиологические упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз.
2. Занятия проводятся утром, ежедневно, время проведения 3-5 минут.
3. Упражнения проводятся стоя или сидя за столами.
4. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
5. Во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
6. Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
7. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект.
8. Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Кинезиологические упражнения в логопедической работе используются в непосредственно образовательной деятельности, на индивидуальных, подгрупповых занятиях по развитию и коррекции речи.

***Комплекс кинезиологических упражнений, используемый в логопедической работе по коррекции нарушений звукопроизношения.***

Постановка звуков, дыхания, голоса – первый этап формирования произносительных навыков у детей с нарушениями речи. На данном этапе активно применяя кинезиологические упражнения по развитию дыхания, артикуляционной моторики и др., опираясь на сохранные анализаторы

(зрительный, осязательный, двигательный, слуховой), в результате чего ребёнок усваивает то или иное произносительное умение.

### **1. “Свеча”.**

Исходное положение – сидя за столом. 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.



### **2. “Дышим носом”.**

Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### **3. “Ныряльщик”.**

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.



#### 4. “Надуй шарик”.

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

#### 5. “Дыхание”.

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И. п. - о. с.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

#### 6. “Губы трубочкой”.

Чтобы правильно дышать. Нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с.

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

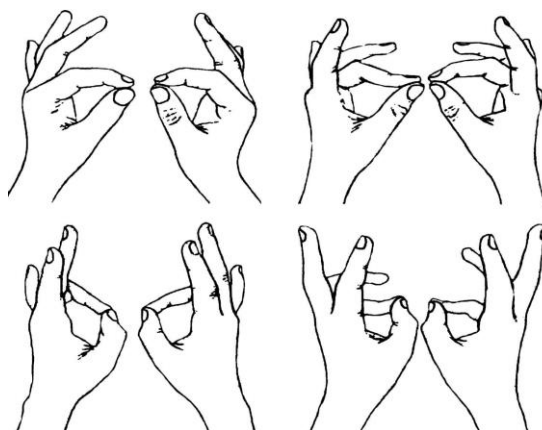
2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

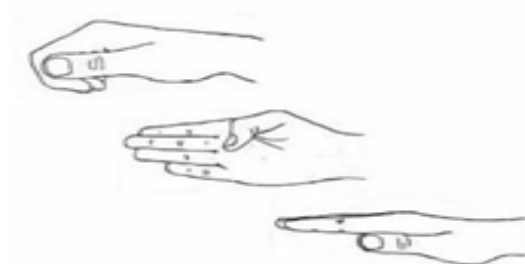
За этапом произносительных умений следует **этап автоматизации**, превращения умений в прочные навыки, что достигается в результате кинезиологических упражнений и речевой практики. Выполняя движения кинезиологических упражнений, дети произносят поставленный звук изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, стихах и потешках, развивая и мелкую моторику.

**1. “Колечко”.** Можно выполнять, произнося отработанный звук (слог, слово...). Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец, одновременно проговаривая звук «С». На этапе автоматизации звука «С» в слогах произносим слог «са» («со», «су», ...), далее слова, словосочетания, стихи и потешки. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

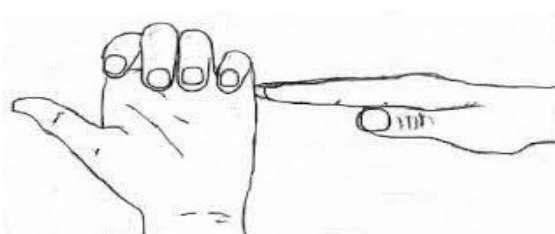


*Аналогично используем кинезиологические упражнения:*

**2. “Кулак – ребро - ладонь”.** На столе, последовательно сменяя друг друга, 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.



**3. “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 течение 6-8 раз.



**4. “Ухо – нос”.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



**5. "Змейка".** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Первый вариант: ребенок с открытыми (закрытыми) глазами называет палец или руку, к которой прикоснулись. Второй вариант: точно и четко двигать пальцем, который укажет ведущий. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



**6. "Лягушка".** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.



**7. "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.

**Комплекс кинезиологических упражнений, используемый в логопедической работе по коррекции нарушения фонематического слуха.**

Преодоление нарушений фонематического слуха является одним из основных направлений логопедической работы в процессе коррекции различных нарушений речи. Основными задачами данного этапа являются:

1. формирование навыков дифференциации звуков;
2. формирование звуко-слогового анализа и синтеза слова.

**В работе по формированию фонематического восприятия (навыков дифференциации звуков) выполняем кинезиологические упражнения, дополняя их учебными действиями.**

**1. “Тряпичная кукла и солдат”.** Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

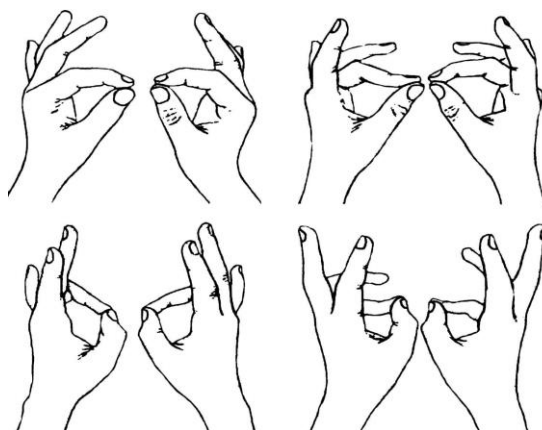
Это упражнение дополняем задачей: дифференциация звуков “С”-”Ш”. У Сони босоножки, а у Шамиля шапка. Логопед обращает внимание детей на первые звуки имён (Соня – «С» согласный, свистящий, Шамиль – «Ш» согласный, шипящий), затем называет согласные, свистящие, а дети, услышав согласный шипящий звук, должны выпрямиться и вытянуться в струнку как солдат, называет согласный, свистящий звук – расслабиться и стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Выбирая правильное действие, дети бывают то солдатом, то куклой, различая при этом свистящие и шипящие звуки.

Данное упражнение можно применять, решая задачи:

1. Дифференциация гласных и согласных звуков.
2. Дифференциация звонких и глухих согласных звуков.
3. Дифференциация твёрдых и мягких слогов.
4. Дифференциация звуков (с-ш, з-ж, л-р, п-б, т-д и т.д).

**Работая над формированием звуко-слогового анализа и синтеза слова, учим детей определять количество слогов в слове, проводить анализ гласных и согласных звуков.**

**1. Упражнение «Колечко».** Подходит для деления слов на слоги. Выполняя ритмичные действия, дети проговаривают слова по слогам.



**2. Когнитивное упражнение “Скажи слово наоборот”** (развитие звукоразличения). Исходное положение-сидя на полу. Дети должны по очереди сказать предложенное слово логопедом с конца. Начинать необходимо с коротких слов (дом, кот), постепенно переходя к более длинным словам.

**3. Когнитивное упражнение “Визуализация цвета”.** Исходное положение - сидя на полу. Детям предлагается “заполнить мозг” каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным, чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет. Таким образом, это упражнение можно применять при дифференциации согласного мягкого и согласного твердого звука, где согласный мягкий звук-обозначается зеленым цветом, а согласный твердый звук-синим цветом, а также для обозначения гласного звука, который принято обозначать красным цветом.

**4. Когнитивное упражнение “Запрещенный звук”** (развитие звукоразличения). Исходное положение - сидя на полу. Логопед предлагает детям ответить на вопрос, не употребляя какой-то определенный звук либо заменяя его хлопком в ладоши. Например, исключается звук “М”. Тогда на вопрос: “Какие ягоды растут в лесу?” нельзя называть малину и землянику. Используя хлопок, ответ на вопрос будет таким: “(Хлопок)-алина, зе-(хлопок)-ляника”.

**Комплекс кинезиологических упражнений, используемых в логопедической работе по коррекции нарушений лексико-грамматического строя речи.**

Задачи данного этапа:

- обогащение, уточнение, дифференциация словаря;
- формирование грамматического строя речи: навыков словоизменения и словообразования;
- развитие связной речи.

**1. Когнитивное упражнение “Я знаю пять...”** Исходное положение – сидя на полу. Логопед детям предлагает одновременно с ударом по мячу называть пять имен мальчиков, девочек, названий растений, животных, фруктов, овощей, деревьев, профессий, насекомых и т.д. Подходит для закрепления лексических тем, обогащения словаря.

**2. Когнитивное упражнение “Рыба, птица, зверь”** отлично подходит для уточнения и дифференциации словаря на лексические темы. Исходное положение детей – сидя на полу. Логопед указывает на каждого ребенка и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот ребенок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать и изобразить животного, рыбу или птицу. Если ответ правильный, логопед продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Игра может проводиться по разным лексическим темам: “Дикие животные-домашние животные-животные жарких стран”, “Одежда-обувь-головные уборы”, “Овощи-фрукты-ягоды”, “Грибы-ягоды-деревья”, “Времена года: зима-весна-лето-осень”, “Перелетные птицы-домашние птицы-зимующие птицы” и т.д.

**3. Упражнение “Зеркало”** (работа в парах), преследуем сразу несколько задач. Логопед проводит предварительную работу по теме «Дикие животные»: обогащая словарь словами-признаками, согласовывая прилагательные с существительными в роде, совершенствуя умение составлять описательный рассказ. Например, описывая животного медведь, дети встают лицом друг к другу. Один из детей выполняет движения руками или ногами, изображая медведя, другой должен их зеркально отобразить.

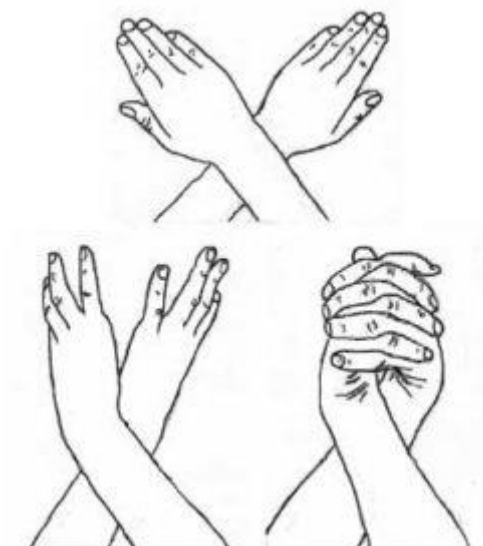
**4. Коммуникативное упражнение с правилами “Шепчем вместе”.** Дети садятся в круг. Логопед задает вопросы детям. Каждый, кто знает ответ на вопрос, молча поднимает руку. Когда большинство детей будут готовы, логопед начинает считать: “Раз, два, три ...”. На счет “три” дети все вместе должны прошептать ответ. Возможные вопросы: “Сколько дней в неделе?” “Какое сейчас время года?” Также могут задаваться вопросы по рассказу, предварительно прочитанному логопедом. Таким образом, развивается память, внимание, связная речь, обогащается словарь по лексическим темам.

*Добавляя речевое сопровождение в применении кинезиологических упражнений, подбираем стихи-рифмовки на определённую лексическую тему.*

**1. Упражнение «Змейка».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Например, при изучении темы «Овощи», дети выполняют упражнение, проговаривая стихотворение-рифмовку:

«Овощи растут на грядке.  
Посчитай их по порядку:  
Капуста, перец, огурец,  
Я сегодня молодец.  
На грядке овощи растут,  
Что же мы увидим тут?  
Картофель, помидор, морковь,  
Мы себя похвалим вновь».

(Скрестить руки ладонями друг к другу)  
(Сцепить пальцы в замок)  
(Вывернуть руки к себе)  
(Скрестить руки ладонями друг к другу)  
(Сцепить пальцы в замок)  
(Вывернуть руки к себе)  
(Скрестить руки ладонями друг к другу)  
(Сцепить пальцы в замок)



По аналогии подбираем стихи на лексические темы, подключаем речевое сопровождение и используем кинезиологические упражнения: **“Колечко”, “Кулак – ребро — ладонь”, “Лезгинка”, “Ухо – нос”**.

Применение в логопедической работе кинезиологических упражнений и приёмов мы пробуждаем интерес к занятиям, формируем умение понимать словесные инструкции, развиваем темпо-ритмическую, интонационную речь, внимание, память, обогащаем словарный запас, формируем связную речь.

Вывод: использование кинезиологических упражнений влияет не только на развитие умственных способностей, а также способствует развитию и коррекции речи ребёнка, повышению речевой активности. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка:

- звукопроизношение (подготовить органы артикуляции к постановке звуков, формировать правильное речевое дыхание, автоматизировать поставленные звуки изолированно, в слогах, словах, словосочетаниях, предложениях);

- фонематические процессы (нормализовать темп и ритм речи, умение различать звуки, определять их количество и последовательность звуков в слове);

- лексико-грамматический строй речи (обогащать словарный запас, формировать навыки словоизменения, словообразования).  
Для большей эффективности применения кинезиологических упражнений необходимо взаимодействие логопеда, воспитателей и родителей.

## Литература:

1. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. — 48 с.
3. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Коррекционно-развивающая технология для детей периода интенсивного роста (базальный и когнитивный уровни). Учебно-методическое пособие. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 157 стр.
4. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
5. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.
6. Сазонов В.Ф. Кинезиология, снимающая стресс. (Введение в психо-ориентированную кинезиологию). Рязанский государственный университет, 2010.
7. Вайтсайд Д., Стокс Г. Единый мозг. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграция головного мозга. М.: Диалог–МГУ, 1996.
8. <http://iemcko.narod.ru/2513.html>
9. Google.Картинки.