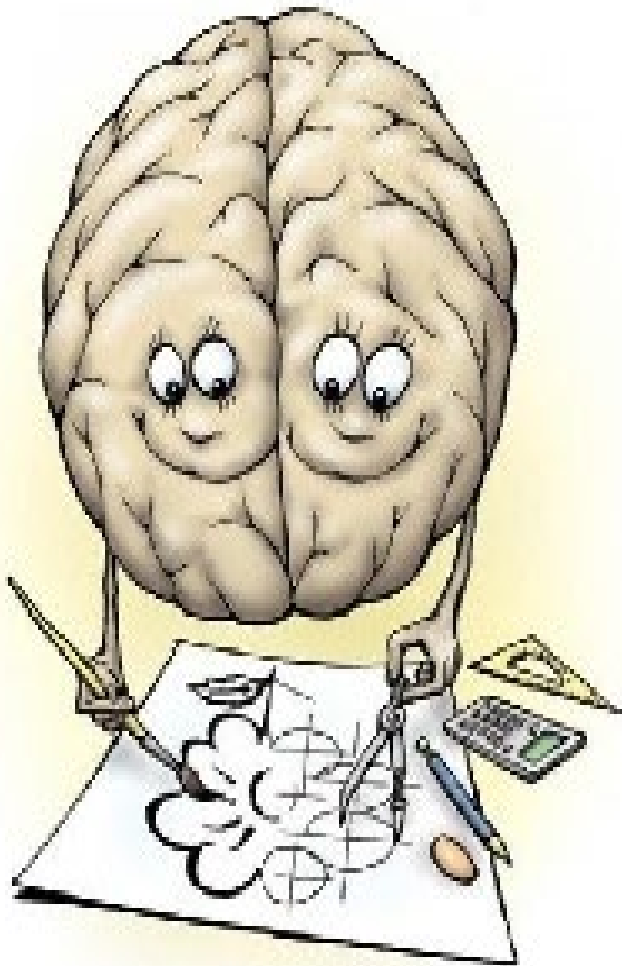


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРЕОДОЛЕНИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОВЗ



Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация из работы. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека. Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими действиями и эмоциями. Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария. Нужны ли такие упражнения детям? В чем польза кинезиологических упражнений для развития детей школьного возраста?

Кинезиологию можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма.

Использование упражнений кинезиологии позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать умственную работоспособность; стимулировать развитие слуха и речи; развивать восприятие, воображение; улучшить мелкую и крупную моторику; повышать стрессоустойчивость; синхронизировать работу полушарий; улучшать память, мышление, концентрацию внимания; облегчить процесс чтения и письма; улучшить зрительно-моторную координацию; формировать пространственную ориентировку; повысить способность к произвольному контролю.

Из этого можно сделать вывод, что кинезиологические упражнения для школьников также полезны, как и для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (расстройства

психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.). При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые ранее не принимали участия в процессе учения и решить проблему неуспешности. Коррекционно-развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи. Кинезиология в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы: упражнения на общую двигательную активность; артикуляционная гимнастика; игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов; игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами; дыхательные игры; упражнения на закрепление пространственных понятий (право, лево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.); пальчиковые игры.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

способствуют расслаблению, снятию
напряжения.

«ПОГРЕЕМ РУКИ»

Эстафетная палочка в руках.
Соединить ладони и катать палку. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения 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.



Ладонь, сжатая в кулак

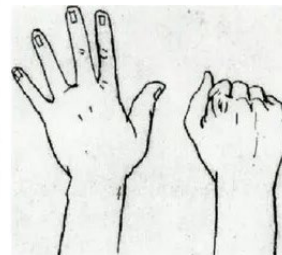


Ладонь ребром



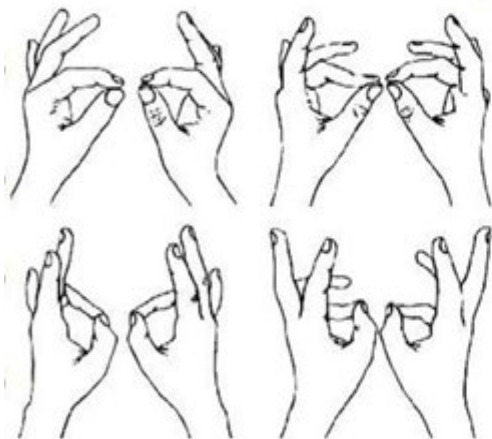
ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).

Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.



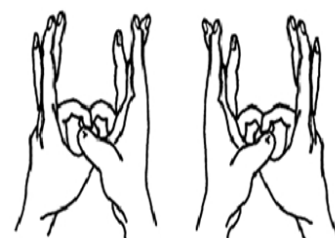
КОЛЕЧКО

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. *Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.*



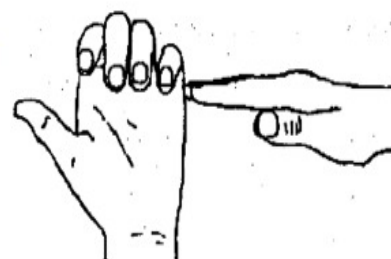
" ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



«ЛЕЗГИНКА»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



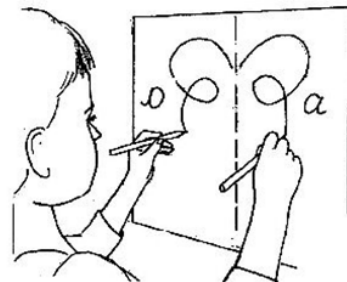
«УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.

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 – 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.

■ "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

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

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



Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

занятия проводятся по 5-10 минут;

занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

от детей требуется точное выполнение всех движений и приёмов;

постепенно увеличивать темп и сложность упражнений;

упражнения проводятся стоя и сидя за столом.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга.

Так что пробуйте, экспериментируйте! Это не только полезно, но и весело.