**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №146 комбинированного вида»**

**Советского района города Казани**

 ***«Использование кинезиологических упражнений***

 ***в речевом развитии дошкольников»***

**Подготовил:**

**инструктор по физической культуре**

**Галкина Ю.А.**

**«Использование кинезиологических упражнений**

**в речевом развитии дошкольников»**

Цель мастер-класса:

Повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию **кинезиологических игр и упражнений в работе с детьми дошкольного возраста**.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными **кинезиологическими упражнениями**, способствующими умственному, речевому и физическому **развитию дошкольников**.
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению **кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками**.
3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

-Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я познакомлю вас с технологией применения  кинезиологических упражнений в работе с дошкольниками.

**Преимущества технологии**: не требует материальных затрат и достаточного количества времени.

Не секрет, что в настоящее время растет число детей с затруднениямив

обучении, с различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качествапсихики. Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой,координацией движения. Плохо ориентируются в пространстве. Все этосказывается на общем физическом развитии и может привести к

гиподинамии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств,

но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о ней, как об оригинальном способе оздоровления детей.

 Что такое кинезиология?

Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение.

Целью методов кинезиологии является прежде всего установление с детьми личностного эмоционального контакта и делового сотрудничества.

Кинезиологические упражнения (или как их еще называют «Гимнастика

мозга») – это комплекс движений, позволяющих активизировать

межполушарное воздействие, развивать мозолистое тело, улучшить память,

внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и

крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить

стрессоустойчивость организма.

 Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так

и накапливающийся эффект.

**Самый благоприятный период для развития интеллектуальных, речевых, творческих возможностей человека – от 3  до 9 лет,** когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, и, особенно, речь.

**К кинезиологическим методам относятся:**

1.**Растяжки** – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

**Например:** «Снежная баба», «Оловянный солдатик», «Мыльные пузыри» и т.п.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

2.**Дыхательные упражнения.**

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

**Например:** «Ветерок», «Воздушный шарик», «Свеча»…

3.**Глазодвигательные упражнения.**

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма. Движение глаз активизируют процесс обучения и являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

**Например:** «Нарисуй геометрические фигуры», «Зеркальное рисование», «Горизонтальная восьмерка»…

4.**Телесные упражнения**.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. В результате движений во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций.

**Например:** «Маршировка», упражнения в паре, переброски и передача мяча

5.**Тренировка тонких движений пальцев рук** стимулирует общее развитие речи. Морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Например: «Кулак-ладонь», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос», «Колечки», «Цепочка»…

6. **Массаж**

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

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

Например: «Нарисуем радугу», «Цветные краски», «Путешествие на облаке»…

**Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные** **условия:**

* занятия проводятся ежедневно перед или во время занятия, на утренней зарядке, в совместной деятельности, после прогулки, после сна, во второй половине дня;
* Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны;
* занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
* от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
* упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
* длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

В работе с детьми используется следующая структуру занятий:

1. В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются **растяжки**. Они заключаются в том, что дети выполняютзадания для максимального напряжения и расслабления мышц.
2. Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которыеему предлагают, выполняются **дыхательные упражнения**. Они способствуютразвитию самоконтроля у детей, а также появлению чувства ритма.
3. Работа по улучшению функций головного мозга продолжается свыполнением **глазодвигательных упражнений**. Они позволяют расширитьполе зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленныедвижения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие иповышают энергетизацию организма.
4. При выполнении **телесных движений** развивается межполушарноевзаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения имышечные зажимы.
5. После активного развития следует расслабиться, для этогоприменяются упражнения, приводящие к **релаксации**. Они способствуютрасслаблению, снятию напряжения.

Для определения особенностей работы полушарий используем тест И.П. Павлова.

**Тест И.П. Павлова**

Многочисленные данные о функциональной специализации полушарий

головного мозга позволяют соотнести концепцию Павлова о двух сигнальных системах с особенностями работы полушарий и «распределением» ролей, которое существует в их совместной деятельности. Обязательное условие для диагностики детей – их умение читать. Тестирование рекомендуется проводить индивидуально.

Инструкция: разложи по три карточки на три группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Наглядный материал: Девять карточек, на каждой написано по одному слову: «карась», «орел», «овца», «перья», «чешуя», «шерсть», «летать», «плавать», «бегать».

***Оценка результатов***

**Первый вариант:**

a. «карась», «орел», «овца»;

b. «бегать», «плавать», «летать»;

c. «шерсть», «перья», «чешуя».

В этом варианте выделены общие существенные признаки.

Преобладает вторая сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое

мышление. Доминирование левого полушария.

**Второй вариант:**

a. «карась», «плавать», «чешуя»;

b. «орел», «летать», «перья»;

c. «овца», «бегать», «шерсть».

Здесь предметы и явления обобщены по их функциональным

признакам. Преобладает первая сигнальная система, художественный тип,

образное мышление, доминирование правого полушария, синтезирование

целостного образа.

**Третий вариант:**

Одновременное выполнение 1-го и 2-го вариантов теста. Смешанный

тип.

Результат

У тьюторанта получился первый вариант. Следовательно, преобладает

вторая сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое мышление.

Доминирование левого полушария.

Умеет отделять главное от второстепенного, находить взаимосвязи и

*полностью* анализировать ситуацию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***«КАРАСЬ»*** | ***«ОРЕЛ»*** | ***«ОВЦА»*** |
| ***«ПЕРЬЯ»*** | ***«ЧЕШУЯ»*** | ***«ШЕРСТЬ»*** |
| ***«ЛЕТАТЬ»*** | ***«ПЛАВАТЬ»*** | ***«БЕГАТЬ»*** |

***Приложение 1***

***(таблица)***

Используя в своей работе с детьми кинезиологические упражнения мы движемся от простого к сложному.

На первом этапе проучиваем отдельные упражнения, выполняя их одной руки, а затем все проучиваем с другой и потом совместно, одновременно с двух рук.

Например: Упражнение «Кулак-ладонь», затем «Кулак-ребро-ладонь». На первоначальном этапе выполняем только действия рук, их положения на плоскости стола, а позже проговариваем дополнительно вслух стишки.

**«Кулак-ребро-ладонь».**

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

**Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладошка,**

**Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).**

**«Оладушки».**

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля.

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

**Бабушка для Ладушки - испекла оладушки.**

**Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки.**

**или**

**«Мы играем в ладушки – жарим мыоладушки,**

**Так пожарим, повернем и опять играть начнем».**

Сейчас совместно с вами я хотела бы проиграть один из комплексов кинезиологических упражнений.

**Комплекс 1**

**Растяжка: “Снежная баба”.**

Педагог предлагает детям представить, что каждый из них снежная баба.

Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова,

туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках.

Руки и ноги напряжены, широко расставлены. Ну вот наступило прекрасное

утро, светит солнце. Оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять.

Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом

одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище.

Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети

полностью расслабляются и опускаются на ковер. Упражнение выполняется

3-4 раза.

**Дыхательные упражнения:«Свеча».**

 Педагог предлагает детям сесть за столы. Представить, что перед ними стоит большая свечка, но чтобы задуть ее необходимо медленно сделать глубокий вдох и одним выдохом задуть свечу. Но тут перед вами загорелись еще три маленькие свечки, задуйте их.

Сделайте глубокий вдох и задуйте их маленькими порциями выдоха.

**Телесные упражнения: «Кулак-ребро-ладонь».**

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми - десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

**Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладошка,**

**Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).**

**Глазодвигательные упражнения**: «Заинька» Дети выполняют движения

согласно тексту.

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

Вниз морковку опусти,

Только глазками смотри

Вверх-вниз, вправо-влево,

Ай да заинька умелый глазками моргает,

Глазки закрывают.

Глазки открывают.

**Релаксация: «Цветные краски»**

Педагог включает мелодичную музыку. Дети усаживаются на ковер, по

просьбе взрослого закрывают глаза:

Вот сейчас закроем глазки,

И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные краски.

Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его

в разные цвета. И вот коробочка открылась, и краски взялись за дело, стали

рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист.

Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг.

Так здороводарить подарки, улыбки, тепло. Даже маленькие краски знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым и щедрым. Наши дети помнят об этом и обязательно расскажут другим. А теперь нарисуйте в своем воображении сказочную картину, поселите в ней всех коговы любите.

**Комплекс 2**

**Растяжка:«Оловянный солдатик»**

Педагог рассказывает детям оболовянном солдатике:

**Мой солдатик стойкий-стойкий,**

**Оловянный часовой,**

**Он стоит по стойке «смирно»,**

**Штык держа над головой**.

Солдатик, когда-то, был мягким оловом. Олово залили в заготовленную

форму, и когда оно застыло получился настоящий, с красивой выправкой,

оловянный солдатик. Педагог предлагает детям изобразить оловянного

солдатика. Сначала он мягкий, бесформенный, но потом он становится

твердым и вытянутым в струнку.

**Дыхательные упражнения: «Цветочки»**

Дети выполняют упражнения, стоя в кругу. Педагог вместе с детьми

проговаривает слова:

Наши алые цветочки

(Ладони соединить лодочкой перед собой, спина прямая)

Распускают лепестки

(По очереди, начиная с больших пальцев разводят ладони в стороны.

Короткими выдохами, дуют на каждый палец)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Подвигать пальцами взад-вперед.Долгим выдохом подуть на пальчики)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

(Глубокий вдох, соединить ладони лодочкой)

Головой качают,

Тихо засыпают.

(Медленный выдох, покачать ладонями в разные стороны)

**Телесные упражнения: «Я - робот».**

Педагог расспрашивает детей, что они знают о роботах.

Это чей там слышен топот?

На работу вышел робот.

Мышцы металлические,

Мысли электрические.

Дети стают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз,

расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают

передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога

должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому

сигналу останавливаются и меняют направление движения.

**Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка».**

Педагог встают в вместе с детьми одну линию, вытягивают перед собой

правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и

указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную

восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинают с центра и

следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем

подключают язык, одновременно с глазами следят за движением пальцев,

хорошо выдвинутым изо рта языком. Педагог следит за правильностью

выполнения упражнений. Желательно во время выполнения упражнения

включить, спокойную, мелодичную музыку.

**Релаксация: «Ласковое солнышко»**

Педагог включает запись журчания воду с музыкальным сопровождением.

Приглашает детей сесть на ковер. Говорит спокойным тихим голосом: вот

мы и закончили свое путешествие, мы с вами находимся на берегу горной

речки. Слышим серебряное звучание воды, пение птиц и шелест листьев.

Вдруг набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало

холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Мы

чувствуем озноб во всем теле, так хочется укутаться в теплое одеяло. Но вот

из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам.

Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик

стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми

ноги. Потеплели плечи, грудь, живот. Нам очень спокойно, дышим глубоко,

медленно. Солнышко щекочет наш нос, мы потянемся к нему, улыбнемся и

откроем глаза.

Когда дети освоили достаточное количество кинезиологических упражнений можно предложить им придумывать сказки с использованием этих упражнений.

**Кинезиологическая сказка «Про котёнка».**

«Жил-был котик (рука в кулак). Лежал он на диване, лапки вытянул (руки ладошками вниз на коленях), коготки втянул (руки в кулаки). Услышал шум, побежал посмотреть (кулак-ладонь). Видит, бабушка клубочки мотает: большой, ещё больше, поменьше и самый маленький (колечки). Расшалился котик, разбросал клубочки, все ниточки перепутал (большой палец одной руки к мизинцу другой, указательный к большому, средний к указательному, безымянный к среднему, мизинец к безымянному). Рассердилась бабушка, отругала котика, убежал он в свой домик (соединить кольцевые фаланги выпрямленных пальцев рук.Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки). А бабушка позвала внучку и попросила её распутать ниточки. Помогла внучка. И получились у неё клубочки: большой, ещё больше, маленький и самый маленький (колечки). А котёнку девочка мячик дала, чтобы не скучал (соединить кольцевые фаланги округлых пальцев рук). Стал котёнок с мячом играть (покачивание, соединёнными пальцами, словно катится мяч) А внучка Лезгинку танцевать (лезгинка) Да и бабушка развеселилась, тоже в пляс пустилась (перекрёстные шаги) Тут и сказочке конец, кто всё сделал молодец.

Кинезиология – это метод, который выявляет и устраняет психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания, быстро избавляет организм от стресса, может быть как методом лечения, так и профилактики. И при появлении стресса или стрессовой ситуации сам человек может быстро снять его на начальном этапе с помощью простых упражнений.

В завершении мастера- класса хочу вам пожелать творческих идей, надеюсь моя информация будет полезна вам в работе с вашими воспитанниками.