

## «Использование кинезиотерапии для развития речи детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста»

Учитель-логопед Халиуллина М.Р.

**Цель:** Повышение педагогической компетентности через использование в коррекционной работе эффективных приёмов кинезиологической терапии.

### **Задачи:**

1. Активизировать речевую деятельность в игровых ситуациях;
2. Формировать положительную коммуникативную мотивацию;
3. Активизировать межполушарное взаимодействие;
4. Развивать у детей слуховое внимание и двигательный самоконтроль;
5. Развивать речевую функциональную систему;
6. Развивать психические процессы.

**Содержание** методической разработки включает в себя:

- Описание кинезиологического метода.
- Этапы овладения различными видами кинезиологических упражнений.
- Методические советы по организации образовательной деятельности детей.

*Актуальность разработки:* эффективность развития связной речи ребенка возрастет, если в качестве средств обучения выступает комплекс кинезиологических упражнений.

*Практическая часть* заключается в подборе кинезиологических упражнений, направленных на развитие речи детей дошкольного возраста.

На современном этапе развития общества происходят изменения и в системе дошкольного образования. В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, становится актуальным поиск альтернативных форм и методов работы с детьми. Развитие речи является одним из главных направлений работы с дошкольниками. Одним из таких является кинезиологический метод.

Кинезиология происходит от греческого слова «кинезис» - движение, и «логос» - наука, т. е. наука о движении.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности её большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

Уровень развития речи детей с ОВЗ находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности.

Развитие пальцевой моторики подготавливают почву для последующего формирования речи. Существует взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, при наличии речевого дефекта у ребёнка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. «Гимнастика мозга – ключ к развитию речевых способностей ребенка».

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, ориентировка в пространстве, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

В результате кинезиологических упражнений:

- улучшается речь;
- улучшается память и концентрация внимания;
- развиваются межполушарные взаимосвязи;
- снижается утомляемость;
- повышается способность к произвольному контролю;
- активизируются интеллектуальные и познавательные процессы.

Существует несколько видов кинезиологических упражнений: растяжки, упражнения для развития мелкой моторики, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные движения, упражнения для релаксации.

### **Основная часть методической разработки**

На первом этапе дети с ОВЗ овладевают одним из видов кинезиологических упражнений – **растяжками**. Растяжки позволяют оптимизировать и нормализовать тонус различных групп мышц. Снимая тоническое напряжение, они способны активизировать соответствующие структуры головного мозга. Поэтому в разумных пределах детская растяжка полезна. Упражнения на растяжку детей должны выполняться, основываясь на естественном процессе движения. Ребенок должен ощущать в своих мышцах мягкое растяжение, не сопровождаемое болевыми ощущениями.

Занятия можно начать с упражнения «Снеговик». Логопед объясняет упражнение и выполняет его с детьми.

- 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.

Следующим этапом берем кинезиологическое упражнение “*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.

“*Сорви яблоки*”

-Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Данные упражнения необходимо проводить утром, можно использовать музыкальное сопровождение.

В данный период жизни ребенка возникает необходимость развития пальчиков. Любые игры пальчиками реализуются в той же связке: сначала подумать, потом сделать

Используя кинезиологические упражнения для развития моторики и речи, необходимо принимать во внимание два принципа:

- в движение должны быть вовлечены все пальчики, как изолированно, так и попарно, одновременно;
- действия руками должны предоставлять разные возможности: сжатие, растяжение, расслабление кистей.

Примером тренировки пальчиков и развития речи может служить игра «Зайка». Важно, чтобы ребенок произносил стихотворные фразы, одновременно играя, используя все 10 пальцев.

Взрослый складывает из пальцев комбинацию или изображает зверька. Детям следует как можно точнее повторить оригинал.

Следующим этапом с детьми необходимо использовать **дыхательные упражнения**. Они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Правильное дыхание важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Очень часто у детей с нарушениями речи встречается и нарушение речевого дыхания. Развитие речевого дыхания у ребенка происходит параллельно развитию речи. Дети без речевой патологии к пяти годам в процессе одного речевого выдоха произносят простые трех-, четырехсловные фразы с общеупотребительной лексикой. В своей работе педагоги могут использовать такие упражнения, как «Свеча», «Дышим носом», «Ныряльщик».

1. *“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.

2. *“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. *“Нырлящик”* 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.

В данный период немаловажным, для формирования эмоциональной стабильности, является научить детей управлять своим телом, поэтому существует необходимость проводить **релаксационные упражнения**. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Воспитатель говорит детям, какое положение надо принять. (*“Кукушка”* Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами), а затем комментирует дальнейшие действия детей.

- «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

Способствует расслаблению детей релаксационное упражнение *“Путешествие на облаке”*

-Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Связь движения и речи — общеизвестный факт, не вызывающий сомнений. Более того, речь по своей сути является движением мышц органов артикуляции и голосовых связок. Именно поэтому задача научиться координировать речь с движением является не такой уж сложной и сводится к выработке устойчивых навыков согласованной работы разных групп мышц. Поэтому на этапе 5-6 лет, вводится еще один вид кинезиологических упражнений – это **телесные движения**. В результате которых развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, способствуют закреплению мысли при выполнении определенного движения.

1. *“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.

## 2. *“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.

## 3. *“Паровозик”*

-Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

## 4. *“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.

## 5. *“Маршировка”*

-Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Одним из видов кинезиологических упражнений, способствующих развитию речи детей, являются **глазодвигательные**, которые следует использовать в данный период жизни. При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по подуд более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Глазодвигательные упражнения воспитатель проводит:

- с предметами или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

*“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.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

*“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.

- с использованием специальных полей или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается

выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ.

Формирование речи у ребёнка неотделимо от умения правильно повторять небольшие движения руками. Формирование и совершенствование тонкой моторики пальцев рук ребёнка усложняет строение мозга, развивает психику, речевые и интеллектуальные способности, способствует становлению личности дошкольника. Мелкая моторика и артикулирование звуков находятся в прямой зависимости. Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. И именно поэтому словесная речь ребенка начинается, когда движения его пальчиков достигают достаточной точности. Руки ребенка как бы подготавливают почву для последующего развития речи. Игры с пальчиками - это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения

Пальчиковые игры могут стать прекрасным средством начального эстетического воспитания. Необходимо, чтобы любая пальчиковая игра проходила весело, чтобы дети могли представить себя, например, в роле маленькой хрюшки, или веселой серенькой мышкой и т. д. Не стоит забывать, что все дети — фантазеры. Они легко перевоплощаются и свободно принимают все условности театрального действия. На основе своих собственных, еще небогатых, познаний о жизни малыши начинают судить о достоинствах и недостатках героев маленьких стихотворений, и это доставляет им удовольствие.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с 5 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. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению в школе.

#### 1. “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.

#### 2. “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.

#### 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 течении 6-8 раз.

#### 4. “Зеркальное рисование”

-Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

#### 5. “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».

#### 6. «Змейка»

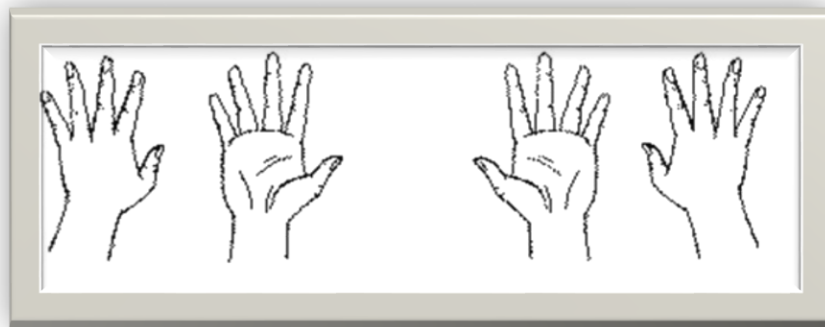
-Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

На шестом году жизни совершенствуются все стороны речи: словарный запас, грамматический строй, речевой слух и навык звукового анализа, связной речи, интонационной выразительности. Несмотря на значительное расширение лексики, ребенок ещё далёк от свободного пользования словами: наблюдаются недочёты, а иногда ошибки в употреблении слов и в построении фраз при пересказе сказок, рассказов.

На начальном этапе воспитатель знакомит детей с различными животными, которых можно изобразить при помощи кинезиологических упражнений. Заучиваются стишки, которые помогают изобразить персонажа и отрабатывается четкость каждого движения. Вначале воспитатель рассказывает сказку без использования кинезиологических упражнений, акцентируя внимание на персонажах, которые будут в сказке. Затем изображает каждого героя при помощи кинезиологических упражнений и просит повторить вместе с ним каждого героя. Педагогу необходимо следить за четкостью и правильностью выполнения задания.

«Заяц» Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем)





**«Дом».** Пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить.



#### **«Ежик»**

Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой).



*Упражнение «Собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными).*

*У собаки острый носик,  
Есть и шейка, есть и хвостик.*

**«Деревья».**  
Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны.

**«Оладушки»:** правая рука лежит ладонью вниз, а левая — ладонью вверх; одновременная смена позиции





со словами: «Ладушка, ладушки испекли оладушка  
На окно поставили,  
Остывать оставили»

Далее задания для детей усложняются и добавляются движения, помогающие изобразить движение животных.

*Упражнение «Кулак-ладонь», «Звери идут». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук.*

#### **«Ухо – нос», «Звери нюхают»**

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».

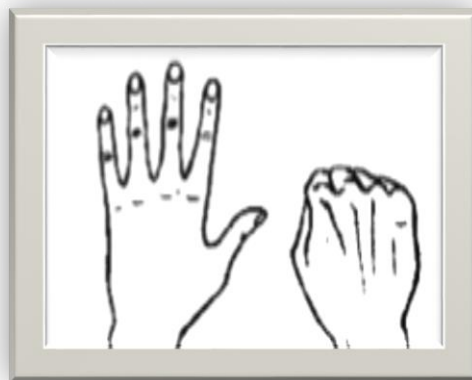
Когда у детей сформированы четкие движения, воспитатель рассказывает сказку с использованием упражнений, а дети повторяют вместе с ним движения. Затем в процессе обучения дети самостоятельно придумывают сюжет сказки с этими героями.

Заключительным этапом детям предлагается нарисовать рисунок на песке.

Педагогу следует внимательно следить за детьми, чтобы рисунок выполнялся одновременно правой и левой рукой.

#### **Заключение**

Таким образом, использование



кинезиологического метода в работе с дошкольниками положительно влияет на формирование словесной речи ребенка, на его эмоциональное здоровье, у детей повышается речевая активность. Они быстро овладевают речью как полноценным средством общения и познания окружающей действительности.