

Кинезиологическая гимнастика

для развития межполушарного взаимодействия



Березуева Алла Юрьевна

учитель-логопед

«МБДОУ ДС № 64 г. Челябинска»,

Куликовских Ольга Валентиновна

учитель-логопед

«МБДОУ ДС № 64 г. Челябинска»

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков чтения и письма. Для детей со специфическими нарушениями чтения и письма характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении такого типа возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонией созревания головного мозга, нарушением межполушарного взаимодействия. Кинезиология- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшаются память, концентрация внимания, пространственные представления. Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Цели кинезиологических упражнений:

- развитие мелкой и общей моторики,
- развитие межполушарных связей,
- синхронизация работы полушарий,

- развитие психических процессов,
- профилактика дисграфии и дислексии.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20 мин. в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений до 45 дней. Желательно делать перерыв (две недели) между комплексами.

Комплекс № 1

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

Кулак-ребро-ладонь. 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. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении ребенок помогает себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.

Зеркальное рисование. Положить на стол чистый лист бумаги. Попросить ребенка взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Попросить его рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (по предложенному образцу).

Ухо-нос.левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Лезгинка».Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой

руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

«Перекрестные шаги». Локтем левой руки потянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснуться его. Затем локтем правой руки потянуться к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснуться его. Продолжать выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышать в обычном темпе.

«Ленивые восьмерки для глаз». Вытянуть руку перед собой, чуть согнув в локте. Сжать пальцы в кулак, большой палец выпрямить на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинать движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держать голову прямо и расслаблено. Следить за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытянуть вперед и сцепить в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Прodelать «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

«Ленивые восьмерки для письма». Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образующими перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением.

Комплекс №2

- Постучи по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

- Опираясь на стол ладонями, полусогни руки в локтях. Встряхивай по очереди кистями.
- Соедини концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажми на пальцы левой, затем наоборот. Отработай эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
- Постучи каждым пальцем правой руки по столу под счет „1, 1–2, 1-2-3 и т. д.
- Зафиксируй предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьми карандаш со стола, приподними и опусти его. Сделай то же левой рукой.
- Раскатывай на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
- Вращай карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону)
- По команде „Ухо!“ возмись за ухо, по команде „Нос!“ – за нос. Взрослый не только подает эти команды, но и выполняет движения вместе с ребенком, допуская порой намеренные ошибки и провоцируя его на неправильные движения

Комплекс № 3

- Стоя опусти руки, сделай быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опусти руки вдоль тела ладонями вниз».
- Стоя сделай несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрой глаза, представь себе, что летишь, размахивая крыльями.
- Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их.
- Встань на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставь крест-накрест.

Для занятия с группой детей может быть предложена групповая гимнастика.

Групповая гимнастика

Дети выходят на середину комнаты. Ведущий говорит им: «Сегодня мы выполняем необычную гимнастику. Каждый из вас может хорошо управлять своим телом. Начали!»

1. «Разминка в круге»

Дети выполняют движения, стоя в круге:

- Вы проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки.
- А сейчас вы крадущиеся в джунглях тигры – идем на носочках бесшумно, осторожно.
- Подул ветер и оторвал листочки – полетели легко, плавно: *выполняется бег на носках по кругу и легкое покачивание кистями разведенных в сторону рук.*
- Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики – подпрыгиваем и мягко, плавно взлетаем, тянемся вверх, к солнышку: *руки поднимаются через стороны вверх, подъем на носках.*
- Попрыгаем, как зайцы, чтобы стать ловкими и сильными: *выполняются легкие прыжки, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены.*
- Теперь мы маятники – тяжелые, громоздкие – покачаемся из стороны в сторону: *ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняются наклоны с отрывом пятки от пола.*
- Сейчас мы пилоты – заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем: *выполняется бег по кругу, руки разведены в стороны.*
- Течет прозрачная вода – мягко, плавно: *выполняются «волны» поочередно правой и левой руками, взмахи руками в центр круга, «волны» впереди себя.*

- Идем через чашу резко, четко. Дети маршируют с высоким подниманием колен и размашистыми движениями рук.
- Превращаемся в тряпичную куклу – дети поднимают руки через стороны вверх. Последовательно расслабляют кисти рук, сгибают руки в локтях, свободно опускают руки вдоль корпуса, опускают голову. Затем наклоняют корпус, колени чуть согнуты.
- Летаем, как бабочки, – легко, изящно, на носках кружимся.
- Отдыхаем. Дети стоят без движений, взявшись за руки, глаза закрыты.
- Покапаем, как мелкий и частый дождик. Быстро, легко выполняется бег на носках.
- Полетаем, как озорной воробей: мелкие и частые взмахи рук, легкий бег на носках.
- А теперь полетаем, как орлы, – неторопливо, голова приподнята, спина выпрямлена: выполняются неторопливые взмахи разведенными в стороны руками, бег по кругу в умеренном темпе.
- Походим, как старая бабушка: спина согнута, одна рука на поясице, другая опирается на воображаемую палку, неторопливая походка.
- Попрыгаем, как веселый клоун, задорно, радостно – дети, двигаясь по кругу, выполняют подскоки.
- Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке: идем на носочках бесшумно, вкрадчиво, мягко.
- Пощупаем кочки на болоте – аккуратно, осторожно: руки на поясе, выполняется приставной шаг.
- Полетаем, как Баба-Яга на метле, лихо, быстро – дети бегают по комнате, придерживаясь за воображаемую метлу.
- Радостно побежим навстречу маме – дети быстро подбегают к ведущему.

2. «Маленькое семечко»

Ведущий предлагает детям превратиться в маленькое семечко.

- *Дети сжимаются в комочек на полу, убирают голову и закрывают ее руками.*
- *«Садовник» очень бережно относится к семенам, поливает их – ведущий гладит детей по голове.*
- *С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти, растет стебелек: дети по знаку ведущего поднимают головы и выпрямляются.*
- *Появляются веточки с бутонами: дети разводят руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки.*
- *Наступает радостный момент – бутоны раскрываются, и росток превращается в прекрасный цветок: дети разжимают кулачки; потом цветок хорошеет, улыбается цветам-соседям – по примеру ведущего дети друг другу улыбаются.*
- *Цветок кланяется своим соседям, слегка дотрагивается до них своими лепестками: ведущий предлагает детям кончиками пальцев дотронуться до своих товарищей.*
- *Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой: дети выполняют наклоны вправо-влево, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти рук свободно опущены.*
- *Ветер срывает лепестки и листья: дети сгибают руки в локтях, затем свободно опускают их вдоль корпуса, опускают голову. Цветок сгибается, клонится к земле: наклон вниз, руки свободно опущены.*
- *Пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко: дети снова приседают, закрывают голову руками. Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет.*

3. «Самолеты»

- *«Мотор»*. Исходное положение – ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки вперед, вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой, вернуться в исходное положение.
- *«Насос»*. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, попеременно поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, вернуться в исходное положение.
- *«Ремонт колес»*. Исходное положение – ноги параллельно, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть по нему обеими руками, опустить. Выполнить то же движение, но поднимать левое колено.
- *«Самолеты взлетают»*. Исходное положение – то же. Присесть, руки вытянуть в стороны, встать.
- *«Самолеты летят»*. Исходное положение – то же. Поднять руки в стороны. Опустить.

4. «Цапля»

- *«Цапля достает лягушку из болота»*. Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. На 1–2 – наклониться, дотронуться правой рукой до носка левой ноги, колени не сгибать, на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же для другой ноги.
- *«Цапля стоит на одной ноге»*. Исходное положение: руки на поясе, на 1–2 – развести руки в стороны, поднять правую ногу, на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же для другой ноги.
- *«Цапля глотает лягушку»*. Исходное положение: присесть на коленях или на пятках. На 1 – поднять руки вверх и хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, на 2 – вернуться в исходное положение.
- *«Цапля стоит в камышах»*. Исходное положение: руки на поясе. На 1–2 – наклониться вправо, на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.

- *«Цапля прыгает»*. Исходное положение: руки на поясе. На 1 – прыжком -правая нога вперед, левая -назад. На 2 – вернуться в исходное положение. На 3 – прыжком -левая нога вперед, правая -назад. На 4 – вернуться в исходное положение. На 4 счета – ходьба на месте.

5. Повторялки

Ведущий выполняет простые движения, например, хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой и др. Дети повторяют все движения вслед за ведущим, стараясь как можно скорее отреагировать на смену движений. Тот, кто вовремя не заметил смены движения, выбывает из игры.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения: на 4 счета – глубокий вдох, на 4 счета – медленный выдох («спущенный мяч»); на 2 счета – резкий глубокий вдох, на 4 счета – медленный глубокий выдох; на 4 счета – глубокий вдох («всей грудью»), на 2 счета – резкий выдох («животом»).