**Кинезиологические упражнения для развития кинетического компонента и реципрокной формы движения мелкой моторики**

**Марина Полушина**   
Кинезиологические упражнения для развития кинетического компонента и реципрокной формы движения мелкой моторики

В последние годы увеличилось количество детей с трудностями в обучении и адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение **комплексной** психо-коррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является **кинезиологическая коррекция**.

В своей работе я используем **кинезиологические упражнения**. Применение специальных **кинезиологических упражнений** способствует эффективному преодолению нарушений **моторного и речевого развития**, сохранению и укреплению физического здоровья у детей с нарушениями речи.

**Кинезиология — наука о развитии** умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные **упражнения**.

Итак, основные цели **кинезиологических упражнений можно сформулировать так**:

• **развитие** межполушарной специализации;

• **развитие** межполушарного взаимодействия;

• синхронизация работы полушарий;

• **развитие крупной и мелкой моторики**;

• **развитие способностей**;

• **развитие памяти**, внимания, речи;

• **развитие мышления**;

• снятие эмоциональной напряженности; создание положительного эмоционального настроя;

• повышение способности к произвольному контролю;

ВИДЫ **УПРАЖНЕНИЙ**

1. растяжки,

2. дыхательные **упражнения**,

3. глазодвигательные **упражнения**,

4. телесные **упражнения**,

5. **упражнения для развития мелкой моторики**,

6. **упражнения** на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус *(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)* и гипотонус *(неконтролируемая мышечная вялость)*.

Дыхательные **упражнения** улучшают ритмику организма, **развивают** самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные **упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные **движения глаз и языка развивают** межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных **движений развивается** межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные **движения и мышечные зажимы**. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя **неподвижно**. Однако для закрепления мысли необходимо **движение**. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается **движением**. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – **развивающие и формирующие программы**! Вот почему следует помнить, что **неподвижный** ребёнок не обучается!

Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что **неподвижный** ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на занятии.

Из всего спектра **упражнений** следует использовать лишь те, применение которых не предполагает полноценных знаний в сферах психофизиологии и неврологии.

2. Дыхательные **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 – 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.

“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.

3. Глазодвигательные **упражнения**. Для полноценного психического **развития** детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные **упражнения** позволяют расширить пространство зрительного восприятия

*«Восьмёрка»*. Не поворачивая головы, нарисовать горизонтальную восьмерку. Рисовать начинать с центра и следить глазами за линиями.

Варианты: одной рукой (правой левой, двумя руками

Затем выполнять **движение** с прикушенным языком. Затем подключить язык, т. е. пробовать нарисовать хорошо выдвинутым изо рта языком, закрыв глаза.

Прилегла вот здесь восьмёрка,

На неё смотри ты зорко.

Головою не верти,

А вот глаз не отводи.

Начиная с середины,

Быстро взглядом обведи.

Сейчас язык ты прикуси,

*«Глаз-путешественник»*. Исходно положение - лежа, сидя или стоя. Голова фиксирована, глаза смотрят прямо перед собой.

1 вариант. Отрабатываются **движения** глаз по четырем основным *(вправо, влево, вверх, вниз)* *(по диагоналям)*

Каждое **движение** - в медленном темпе *(от 3 до 7 секунд)* с фиксацией крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему **движению -**

В начале освоения **упражнений** дети следят за предметом, перемещаемым взрослым, затем передвигают его самостоятельно, держа сначала в правой руке, потом в левой и, наконец, обеими руками.

Усложнение: а) плотно сжать челюсть б) открыть рот; в) слегка прикусить язык г)

2 вариант. совместить с дыханием Глаза вправо - глубоки вдох - пауза *(задержка дыхания и* ***движения глаз - 2 секунды****)* - глаза в исходное положение - пассивный выдох - пауза. И аналогично в других направлениях

*«Друзья»*. совместить с дыханием или **движениям языка**. Глаза и язык вправо – вдох - пауза - глаза и язык в исходное положение- выдох - пауза.

*«Неприятели»*. Глаза влево, язык вправо -вдох - пауза - глаза и язык в исходное положение - выдох - пауза.

4. Телесные **упражнения**.

При выполнении телесных **движений развивается** динамическая координация **движений**, снимаются непроизвольные, непреднамеренные **движения и мышечные зажимы**. Наибольший эффект от гимнастики наступает тогда, когда она выполняется в игровой **форме**, эмоционально, поэтому **упражнения разработаны**, как небольшое игровое задание, объединённое сюжетной линией Благодаря этому, дети очень непосредственны, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют **движения**.

**Упражнения** на улучшение общей двигательной активности, **развитие** динамической координации **движений**.

*«Велосипед»*. Лежа на полу или сидя. Сымитировать ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем левого колена.

Я свой велосипед люблю,

На нём по улицам пылю.

Без устали кручу педали,

Качу в заоблачные дали.

Мой конь-огонь, от спиц и до руля,

Кручу педали - вертится земля!

С. Иванов

*«Велосипед -2»*. **Упражнение в парах**: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать **движения**, аналогичные велосипеду.

Очень доволен мишка-сосед,

Мишке купили велосипед.

Теперь он гордый и вредный,

Парень *«велосипедный»*.

И. Гурина

*«Солдатики»*. На первом этапе, медленно шагая, попеременно касаться то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные **движения**; на этапе освоения **упражнения** педагог отсчитывает 12 **движений в медленном темпе**). На втором этапе, также шагая, касаться одноименного колена 12 раз *(односторонние* ***движения****)*. На третьем и пятом этапах - перекрестные **движения**, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать **упражнение перекрестными движениями**.

Я в солдатиков играю.

Их давно я собираю.

Дома выстрою их в ряд.

И отправлю на парад.

*«Петушок»*. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге; левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Вариант:

правая рука вверх + прыжок на правой ноге; левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Петушок-красавец в дворике живёт.

Раньше всех встаёт он, весело поёт.

Гордая осанка, красный гребешок,

Мягкая бородка, на бровях - пушок.

Б. Соловьёв.

*«Овечки»*. На месте, одновременно двигая руками и ногами. Повторить несколько раз: ноги вместе - руки врозь; ноги врозь - руки вместе; ноги вместе - руки вместе; ноги врозь - руки врозь.

Две веселые овечки

Разрезвились возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок!

Скачут белые овечки

Рано утром возле речки.

Прыг-скок, прыг-скок!

*«На солнышке»*. И. п. лёжа на спине. Ноги вправо - руки влево; ноги влево - руки вправо; ноги вправо - руки вправо; ноги влево - руки влево.

Солнышко, солнышко,

Выгляни в окошко;

Любят тебя детки,

Детки-малолетки.

*(русская народная песенка)*

*«Жеребёнок»*. Правая рука делает **движения сверху вниз**, левая от себя и к себе: согнуть локоть и поставить руку перед грудью.

Варианты:

• Делать эти **движения** поочерёдно правой и левой рукой

• Менять **движения рук одно на другое**.

• Делать их одновременно

Жеребенок, жеребенок,

Что ты скачешь на лугу?

За тобою, жеребенок,

Я угнаться не могу.

Подожди меня немножко,

Не беги через лужок.

Жеребенок, быстроножка!

Самый лучший мой дружок!

Н. Антонова

*«Робот»*. Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот. После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием, быстро выполнять эти задания, усложните программу: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги *(и т. д.)*».

Здравствуй, Робот,

Приятель железный!

Не устал ли ты,

Друг мой любезный?

Не пора ли тебе,

На часок

Прогуляться

На речку,

В лесок?

Ю. Мориц.

**Кинезиологические телесные упражнения достаточно сложны**,

Поэтому выбран такой алгоритм работы: сначала педагог сам эмоционально, в надлежащем темпе выполняет **движение от начала до конца**, чтобы дети восприняли целостный образ в динамике. Затем даёт расчленённый показ действия в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих **движение**. После этого дети сами воспроизводят **движение**, сначала с пояснением педагога, а затем дети самостоятельно выполняют **движение** под стихотворное сопровождение.

Ритм стихотворения следует согласовывать с **движениями рук**, ног, туловища.

Так как у детей с нарушениями речи с большим трудом устанавливаются двигательные связи, целесообразно использовать **упражнения для развития двигательной памяти**. (Это **упражнения**, состоящие из серии последовательно повторяющихся **движений**: *«Роботы»*, *«Зеркало»*, *«Обезьянки»*, *«Тень»* *(стоят парами один сзади другого)*. Задания в этих играх примерно одинаковые: одна шеренга показывает серию **движений**, другая повторяет.

Вначале действия повторяются синхронно или сразу после показа, в дальнейшем задания усложняются, нужно запомнить несколько действий и только потом их повторить (*«Опаздывающие зеркала»*)

Игры на **развитие двигательной памяти**.

*«Тень»*. Составить пары, стать лицом друг к другу. Один из играющих, *«оригинал»*, выполняет **движения замедленно**, другой в точности, как тень, копирует его. В начале проработки задания педагог на действия *«оригинала»* вводит некоторые ограничения: не делать сложных или нескольких **движений**.

С тенью в прятки мы играли,

Тень свою мы догоняли.

Мы бежим, она бежит.

Мы стоим, она стоит.

Мы за дом, она за нами

с тенью долго мы играли

от игры совсем устали

вот немного отдохнем

и опять играть пойдем.

Мартемьянов

*«Обезьянка у зеркала»*. Составить пары, стать друг за другом. Один из партнеров выполняет **движение руками или ногами**, другой должен их зеркально отобразить.

Вот перед зеркалом смешная,

Вся игривая такая, обезьянка заводная.

То лапку вверх она поднимет,

То попрыгает, себя обнимет.

То шалит, то всех ругает,

Никогда не отдыхает.

5. **Упражнения для развития мелкой моторики**

Коррекция нарушений **мелкой моторики**, при организации работы с детьми с нарушениями речи должна идти в нескольких направлениях.

**Кинезиологические упражнения для развития кинетического компонента мелкой моторики**.

Диагностика показала, что наиболее ярко **моторная** недостаточность проявляется при выполнении сложных двигательных актов, требующих четкого **управления движениями**, правильной пространственно-временной организации **движений** (*«Кулак-ребро-ладонь»*). *«Кольцо-цепь-щепоть»*, *«Дом-ёжик-замок»*, *«Флажок-рыбка-лодочка»* и др.

Ребенок выполняет **движения вместе со взрослым**, затем самостоятельно по памяти. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”, произносимыми вслух или про себя. По мере выполнения ребёнку предлагается закрыть глаза, затем прикусить язык *(сенсибилизированные условия)*.

“Кольцо-цепь-щепоть”.

Большой и указательный палец ты сложи

Кольцо из них нам покажи,

Вот так немного подержи.

Попробуй цепь из них же сделать,

На ней собака может бегать.

Сейчас щепоть- все пальцы вместе, сильно,

Как будто солим суп обильно.

А теперь на раз, два, три,

Всё сначала повтори.

Кольцо-цепь-щепоть.

*«Зайчик – колечко - цепочка»*. Последовательно, сменяя, выполняются следующие положения пальцев на обеих руках.

*«Зайчик»*. Указательный и средний палец вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Скачет зайчик по стене

И подмигивает мне.

*«Кольцо»*. Соединить в кольцо большой и указательный палец, средний, безымянный, мизинец вытянуты вперёд.

Большой и указательный палец ты сложи

Кольцо из них нам покажи,

Вот так немного подержи.

Попробуй цепь из них же сделать,

На ней собака может бегать.

*«Цепь»*. Поочерёдно соединяем большой палец с указ

Указательным, со средним и т. д. и через них попеременно пропускаем колечки из пальчиков другой руки.

Попробуй цепь из них же сделать,

На ней собака может бегать.

А теперь на раз, два, три,

Всё сначала повтори.

Зайчик – колечко- цепочка

*«Дом – ёжик – замок»*. Последовательно, сменяя, выполняются следующие положения пальцев.

*«Дом»*. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

Я себе построю дом,

Много места будет в нём!

Будет в доме стол и печка.

Я пущу в свой дом овечку.

И. Столова

*«Ёжик»*. Поставить пальцы под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

Хитрый ёжик - чудачок

Сшил колючий пиджачок:

Сто булавок на груди,

Сто иголок позади.

П. Воронько

*«Замок»* Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Постучали,

А теперь на раз, два, три,

Всё сначала повтори.

Дом – ёжик – замок.

**Кинезиологические упражнения для развития реципрокной формы движений мелкой моторики**.

Результаты диагностики показали, что особенно заметна **моторная** неловкость рук при выполнении проб на сложные *(****реципрокные Содружество****)* **формы координации движений пальцев**.

Учитывая, особенности двигательной сферы детей с нарушениями речи **упражнения** целесообразно делать в следующей последовательности: симметрично, поочередно, **реципрокно**. Причём предлагается такой алгоритм работы: **движения** выполняются по образцу, затем самостоятельно. По мере выполнения **упражнения движения ускорять**. Затем предлагается вначале закрыть глаза, затем прикусить язык. Педагог обращает внимание на темп, чёткость, согласованность **движений**.

*«Следы»*. 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**.

Раз, два – мы петляем стёжками,

Раз, два – тропинками, дорожками.

Раз, два – по крутым бережкам,

Раз, два - по заснеженным местам.

*«Фонарики»*. Пальцы правой руки сжаты, пальцы другой выпрямлены и **разведены**. Одновременная смена: теперь пальцы правой – **разведены**, а левая сжата в кулак. По мере усвоения - **движения ускорять**.

Мне не скучно без огня —

Есть фонарик у меня.

На него посмотришь днем — Ничего не видно в нем,

А посмотришь вечерком —

Он с зеленым огоньком.

*«Кулак — ладонь»*. Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. **Движения** по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрей делай так.

*«Стул»*. Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок *(большим пальцем к себе)*. Потом — одновременная смена положений рук. По мере усвоения — **движения ускорять**.

Ножки, спинка и сиденье -

Вот вам стул на удивленье.

*«Стол»*. Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.). Потом — одновременная смена положений рук. По мере усвоения — **движения ускорять**.

У стола четыре ножки,

Сверху крышка, как ладошка.

*«Кулак-кольцо»*. Пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой образуют кольцо. Потом — одновременная смена положений рук. По мере усвоения — **движения ускорять**.

Вот колечко, вот кулак.

Попробуй ты сделай так.

А теперь ты не зевай

Руки быстро поменяй.

Вот почему

На той неделе

Ее ладошки

Покраснели.

Р. Сеф

Все **кинезиологические упражнения** педагог выполняет вместе с детьми, постоянно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. **Упражнения** выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Для постепенного усложнения **упражнений можно использовать**:

• ускорение темпа выполнения;

• выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами *(исключение речевого и зрительного контроля)*;

• подключение **движений глаз и языка к движениям рук**; подключение дыхательных **упражнений** и метода визуализации.

**Упражнения кинезиологической** методики можно проводить как отдельный **комплекс-занятие**. Но в учебном плане ДОУ нет возможности выделить специальное время для проведения **кинезиологического комплекса**.

Поэтому оптимальный вариант – это включение разнообразных **кинезиологических упражнений** во фронтальную непосредственную деятельность детей в виде динамических пауз, пальчиковых гимнастик, физкультминуток.

Использование приёмов **кинезиологической** методики позволяет проводить занятие легко, непринуждённо в игровой **форме**.

**Кинезиологические упражнения** можно использовать на всех занятиях, что приведёт к улучшению внимания, мыслительной деятельности, повышению стрессоустойчивости и самооценки, понижению тревожности, облегчат процесс чтения и письма

Использование **кинезиологических упражнений** можно и нужно рекомендовать родителям, чьи дети испытывают трудности в обучении.

**Упражнения кинезиологической** методики могут быть использованы и в работе с детьми, не имеющими недостатков в **развитии**, как средство повышения интереса к данному виду деятельности и оптимизации процесса **развития** общедвигательной сферы.

**Литература.**

1. Мещерякова Н. П., Зубович Е. В., С. В. Леонтьева. Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников. Волгоград: *«Учитель»*, 2009.

2. Сиротюк А. Л. **Развитие** интеллекта дошкольников. М.: Сфера, 2002.

3. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002.