

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Оренбургская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
город Новотроицк  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №31 «Солнышко» комбинированного вида»  
г. Новотроицк, ул. Черемных,2А Телефон: (3537) 62-05-28

Методико-практическая мастерская «Использование современных интерактивных средств в работе с дошкольниками по развитию речи»

Доклад

на тему «Кинезиология – основа развития речи или вред?»

Выполнила: Таланова В.А.,  
воспитатель  
МДОАУ «Детский сад №31»

Новотроицк  
2021

Важнейшей проблемой дошкольного детства на современном этапе является увеличение количества детей с речевой патологией, затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, а также трудностями при адаптации.

Это ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Одним из перспективных средств данного направления являются кинезиологические упражнения.

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

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ, родившийся в 460 году до н. э., также пользовался кинезиотерапией.

Включив в себя опыт древности и современные научные достижения, кинезиологический метод возник в 60-е годы прошлого столетия на стыке прикладной психологии, медицины и педагогики. Он направлен на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях.

Родоначальником кинезиологии, как науки, стал американский исследователь и остеопат Джордж Гудхард. Он впервые заметил, что одна и та же мышца может иметь разную энергетическую силу, становясь то сильной, то слабой. Из этого наблюдения выросла наука, которая базируется на целостном подходе к человеку.

Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления в разных областях: образовательная кинезиология, гимнастика ума, нейрокинезиология, спортивная кинезиология, медицинская и др.

В Россию кинезиология пришла совсем недавно. Этот метод привезла Керол Хонц, которая преподавала его в Москве с 1991 года.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М.Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова – Фомина) была подтверждена связь речевой и пальцевой моторики. Уровень развития речи детей находится в

прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Работы В. М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий- левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Определяющую роль в возникновении речевых патологий играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия - неспособность правого и левого полушарий к интеграции.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Применение кинезиологических упражнений помогает активизации мыслительной деятельности: позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, мелкую среднюю и крупную моторику, снизить утомляемость, а также усилить способность к произвольному контролю.

Таким образом, сновная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологии:

- Развитие межполушарных связей;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой средней крупной моторики;
- Развитие умственных способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- Развитие речи;
- Развитие логического мышления;
- Устранение дислексии;

Методы и приёмы:

- ✓ комплексы кинезиологической гимнастики
- ✓ растяжки (необходимы для нормализации гипертонуса и гипотонуса мышц двигательного аппарата)
- ✓ дыхательные упражнения (выполняются для улучшения ритмики организма, и развивают самоконтроль и произвольность)
- ✓ глазодвигательные упражнения (позволяют расширить поле зрения, повысить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего детского организма)
- ✓ телесные упражнения (хорошо развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы)
- ✓ упражнения для развития мелкой моторики (необходимы детям, чтобы стимулировать речевые зоны головного мозга)
- ✓ упражнения на релаксацию (это наиболее лучший способ расслабления, от напряжения)
- ✓ массаж (благоприятно воздействует на биологические активные точки)
- ✓ применение метода биоэнергопластики

Для результативности работы мы соблюдаем определенные условия:

- ✓ От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- ✓ Продолжительность выполнения упражнений зависит от возраста.
- ✓ Упражнения проводятся сидя, стоя и лежа.
- ✓ Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершении - двумя.
- ✓ Все указания даются четко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.
- ✓ Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями в качестве организующего звена, которое настраивает детский организм на плодотворную работу.

## **I. Растяжки**

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

Также детям, которые нарушают правила поведения, имеющим сложности в общении, рекомендуются упражнения, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

### **1. «Сова».**

Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

## **2. «Помпа».**

Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи, способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

## **II. Дыхательные упражнения**

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

### **1. «Свеча»**

Исходное положение – сидя за столом. 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. «Нырлящик»**

Исходное положение – стоя. Сделайте 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.

### III. Глазодвигательные упражнения

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

#### 1. «Глаз – путешественник»

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



#### 2. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать.  
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).



#### **IV. Телесные упражнения**

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Также телесные упражнения нужны, чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

##### ***1. “Перекрестное марширование”***

Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать.

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. «Колено – локоть».***

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



### 3. «Ухо – нос».

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".



## **V. Упражнения для развития мелкой моторики**

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, стимулируют развитие речи.

**1. «Зеркальное рисование»** Рисовать на листе бумаги одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.



## **2. «Кулак - ребро-ладонь»**

Ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе, распрямленная ладонь на столе. Выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом – двумя руками вместе.



### ***3. «Ожерелье»***

Ожерелье мы составим, Маме мы его подарим.

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.



## **VI. Массаж и самомассаж**

Кинезиологический массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления, гармонизируют работу головного мозга.

### ***1. «Пунктирное» движение***

Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прделайте то же для другой руки.

## **2. «Пила»**

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

## **3. «Ладоники»**

Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте то же для правой руки.

## **4. «Поглаживание»**

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки.

## **5. «Спиралька».**

Движения, как при растирании замерзших рук. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прodelайте то же для правой руки

## **VII. Упражнения на релаксацию**

Для успокоения можно делать упражнения на релаксацию. Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

### **1. «Дирижер»**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и

локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

## ***2. «Путешествие на облаке»***

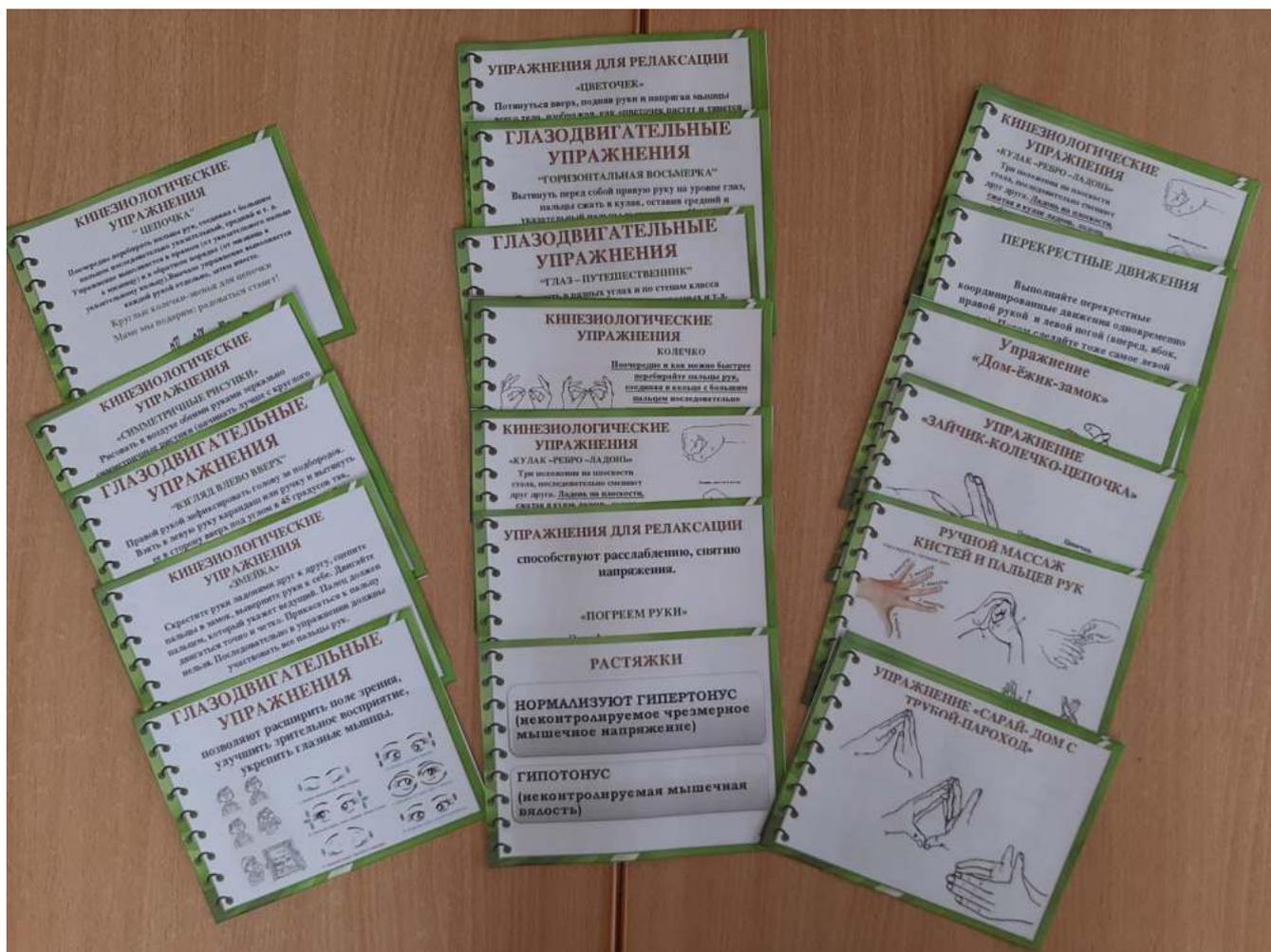
Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь 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 наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

## ***3. «Ковер-самолет»***

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза... ) Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Для работы в данном направлении в группе имеется картотека.



Используя кинезиологию в ДОУ, можно сделать вывод, что регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а главное способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников. Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

## **Используемая литература:**

1. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. [Текст]/ Т.В. Будённая.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.-64 с.

2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. М: СпортАкадемПресс, 2003.

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

4. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.-М.:АРКТИ,2008.60с.

5. Ястребова, А.В., Лазаренко, О.И. Хочу в школу. Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей. [Текст]/А. В. Ястребова, О. И. Лазаренко.- М.: Аркти, 1999.-136 с.