**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

 **В РАЗВИТИИ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

 Е.Г. Гилева,

МБДОУ « Полазненский детский сад №7»,

Воспитатель,

п. Полазна

Современный мир меняется стремительно: запросы общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем и постараться стать успешным. Поэтому и необходимыми становятся не сами знания, а умение учиться, развивать личность через формирование универсальных учебных действий.

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. 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 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».

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Цель использования кинезиологических упражнений: развитие речи детей дошкольного возраста через применение метода кинезиологии.

Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному.

После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с 4 лет дается комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений. Ребенок выполняет вместе с взрослыми, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.

Педагог контролирует точное выполнения упражнений, которые могут проводиться стоя или сидя за столом.

Для детей дошкольного возраста упражнения проводятся в игровой и образной форме. Дети вместе с взрослым повторяют речевое сопровождение всех упражнений.

 Чтобы работа показала положительный результат, комплексы кинезиологических упражнений проводятся со всей группой перед занятиями или как часть занятия. Упражнения с детьми выполняются ежедневно, без пропусков, в доброжелательной обстановке, стараясь выполнять точные движения. Все задания проводятся по специально разработанному комплексу, длительность которого составляет две недели.

Продолжительность занятий кинезиологическими упражнениями зависит от возраста детей и может составлять от 5–10 до 20–35 минут в день.

В комплексы кинезиологических упражнений входят дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс коррекции.

**Двигательные упражнения** развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше выстраивается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие.

**Упражнения на дыхание** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Перекрёстные движения** способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

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

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

Из всего многообразия комплексов, предложенного авторами практической кинезиологии, на занятиях мною использовались следующие кинезиологические упражнения, предусмотренные для различных этапов занятия.

**Для начала занятия:**

- **Глазодвигательные упражнения.**

**Движения по четырём направлениям и диагоналям.** Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7с) с фиксацией в крайних положениях.

**Движенияпо четырём направлениям и диагоналям с дыханием.** На фазе глубокого вдоха сделать движение глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

**Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка**(глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох и т. д.).

**«Восьмёрка».**Упражнение для оптимизации навыков письма. Закрыть глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза.

- **Двигательные упражнения.**

**Кулак - ребро - ладонь.** Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Ребёнок повторяет 8–10 раз. Выполнение руками сначала поочерёдно, затем совместно.

**Колечко.** Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлении. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно. 8–10 повторений.

**Лягушка.** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8–10 повторений.

**Лезгинка.** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций с ускоряющимся темпом.

**- Упражнения на дыхание.**

**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.

**Для середины занятия:**

-**Перекрёстные движения.**

**Ухо - нос.** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши. Поменять положение рук.

**Мельница.** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперёд, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1–2 минуты. Дыхание произвольное.

**Перекрёстное марширование.** Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

**Для конца занятия:**

- **Упражнения на дыхание.**

**Кулачки.** Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

**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 свечки маленькими порциями воздуха.

- **Релаксация телесная.**

**Огонь и лёд.** По команде «огонь» - интенсивные движения телом, по команде «лёд» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6–8 раз.

**Сорви яблоко.** Исходное положение - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда их не удаётся. 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. То же самое провести для левой руки.

**Тряпичная кукла и солдат.** Исходное положение - стоя. Ребята, полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперёд и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и негнущегося. Повторить 5–8 раз.

Таким образом, использование кинезиологических упражнений плодотворно и благоприятно влияет на развитие психических процессов и 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.

**Список использованной литературы:**

1. Антакова-Фомина Л.В. Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путём тренировки движений пальцев рук. М., 1974.
2. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. М., 1973.
3. Сиротюк, А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников [Текст] / А.Л. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2005
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для воспитателей. – М.ТЦ: Сфера, 2001.
5. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК,[Электронный ресурс], https://infourok.ru/ispolzovanie-kineziologicheskih-uprazhneniy-dlya-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-976675.html