

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – средство развития интеллекта дошкольников с ОВЗ

Особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является неравномерность нарушений различных психических функций: логическое мышление может быть даже более сохранным в сравнении с памятью, вниманием, умственной работоспособностью. Во время непосредственной коррекционной деятельности у детей выявляются затруднения в восприятии, понимании изучаемого материала. Также характерны низкая познавательная активность, повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, затруднения в формировании мотивации.

При оказании своевременной коррекционной помощи особое внимание уделяется формированию межполушарного взаимодействия, которое может быть достигнуто при регулярном использовании комплекса специальных кинезиологических упражнений.

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

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением! Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие - правое полушарие. 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).

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день.

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.

Комплекс № 1.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба 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 сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, 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 помогайте себе командами («кулак - ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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 вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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».

Комплекс №2

Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе двумя руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

Медвежье покачивание.

Качаться из стороны в сторону. Потом подключать руки. Придумать сюжет. Обязательное условие – передача положительных эмоций. При оценке выполнения упражнений нужно отметить активность ребенка, его удачу, пусть даже маленькую.

Коррекционно-развивающая работа с использованием кинезиологических упражнений стимулирует не только физическое, но и речевое развитие ребенка.

Информацию подготовила:
Семенова М.В., учитель-логопед.