

Влияние кинезиологических упражнений на дошкольников с зпр

Я работаю с детьми с ЗПР в дошкольном образовательном учреждении. Для наших детей характерны такие черты, как неусидчивость, негативизм, невнимательность, частая смена настроения, вспыльчивость, упрямство, агрессивность. Для того чтобы помочь нашим детям справиться с нестабильным эмоциональным состоянием и трудностями в обучении предлагаю вашему вниманию комплекс **кинезиологических упражнений**, которые помогают корректировать поведение и улучшают показатели в когнитивной сфере.

Современные **кинезиологические** методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, её больших полушарий, при этом улучшаются:

- развитие межполушарных связей
- синхронизация работы связей
- развитие мелкой моторики
- развитие способностей
- развитие памяти, внимания
- развитие речи, мышления

Данный комплекс **упражнений** включаем в утреннюю гимнастику и **применяем** его в любые режимные моменты в качестве динамических пауз.

Упражнения способствуют развитию межполушарного взаимодействия улучшать мыслительную деятельность, синхронизировать работу полушарий. При регулярном выполнении **упражнений** у детей улучшается запоминание, повышается устойчивость внимания и корректируется эмоциональное состояние.

«Уши»

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноимённой рукой в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха. Помассировать ушную раковину.

«Колечко»

Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с указательным, средним и т. д. ; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

«Кулак – ребро – ладонь»

Ребёнку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак – ладонь ребром – выпрямленная ладонь. **Упражнение** выполняют правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

«Лезгинка»

Ребёнок сжимает правую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикасается к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук.

Добиваться высокой скорости.

«Лягушка»

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и чётко. Нежелательно движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В **упражнении** должны участвовать все пальцы на обеих руках.

«Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой за противоположное ухо.

Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

«Симметричные рисунки»

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т. д.

Упражнения для развития правого полушария.

Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки, а выдох через правую, таким же образом левую закрыв ноздрю левой рукой (*3 раза*)).

Сесть на край стула, спина прямая, положить голень правой ноги на колено левой, правую руку положить на щиколотку согнутой ноги ладонью вверх, на нее также положить левую руку. Посидеть спокойно 30с. Затем тоже сделать с другой ногой.

Каждое **упражнение** выполняется 15 - 20 с, затем время выполнения увеличивается до 30с.

Закрывать глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно с обеих сторон, затем сделать движение зевотой.

Встать, держась руками за спинку стула, одну ногу выставить вперед, делать выпады на колено выставленной вперед ноги. Нога, расположенная сзади должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить тоже с другой ноги.

Сесть на стул или на пол, на мягкую поверхность, руками держаться за сиденье стула или положить их ладонями вниз на пол. Поднять ноги вместе. Делать ими круговые движения по 4 раза в каждую сторону.

Сесть, вытянув ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны и переплести пальцы в замок на уровне груди, удобно вывернув их. Расслабиться, закрыть глаза и глубоко подышать.

Каждое упражнение выполняется 15-30с.

Упражнения для развития левого полушария

В результате выполнения **упражнений** **улучшается память**, интеллектуальные возможности, преодолеваются математические трудности, активизируется работа головного мозга.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10.

Начинать с открытыми глазами, продолжать – с закрытыми.

Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Потом двумя пальцами рисовать круги на подбородке и лбу, считая до 30.

Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания ноздрей (*20 раз*).

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения с лева на право, потом наоборот (*10 раз*).

Покачивание головой. Силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела поворачивая налево, потом направо. Повторить тоже другой рукой.

Вращение шеи. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дыхание свободное. Подбородок опущен как можно ниже, плечи расслаблены. Сначала повороты головы совершаются при поднятых плечах, затем - при опущенных. Вращать головой, не закрывая глаз, потом – закрывая их.

Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.

Перекрестный шаг. Делать попеременные перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте, сначала прикасаясь руками противоположным

ногам перед собой, затем за спиной. Можно вместо ходьбы делать таким же образом прыжки на месте.

Кинезиологические упражнения

Эти **упражнения** улучшают внимание и память, формируют пространственные представления.

Рубим капусту. Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

Домик. Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Барабан. Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1-2, 1-2-3 и т. д. Затем тоже сделать левой рукой.

Столбики. Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

Циркачи. Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

Лучики. Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

Маятник. Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

Поглаживание лица. Приложить ладони ко лбу. Сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

Кисточки. Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз, потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза, сводить и разводить пальцы обеих рук (4-6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

Да – нет. Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед - назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

Плечики. Поднимать плечи вверх – вниз, вперед – назад, затем тоже сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.