

**Мастер-класс для педагогов**  
*«Роль кинезиологических упражнений  
в преодолении речевых нарушений у дошкольников»*

**Учитель-логопед**

**Терентьева Н.А.**

Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.

Мишель де Монтень.

Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое и динамическим межполушарным интерференционным торможением.

### **Особенности переработки информации правым и левым полушариями головного мозга**

Правополушарные люди за лесом не видят отдельных деревьев,  
а левополушарные – за отдельными деревьями не видят леса.

Б. Белый

Теория функциональной асимметрии полушарий головного мозга за последние десятилетия прошла ряд этапов развития, накоплен значительный теоретический и практический материал. «Однако в практической работе педагогов и психологов дошкольных учреждений и школ довольно редко учитываются данные об индивидуальном профиле функциональной асимметрии мозга ребенка, по которым можно определить особенности протекания ряда психических процессов».

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

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).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

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.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную

деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Одним из важнейших свойств индивидуальности является функциональная асимметрия мозга – она определяет особенности восприятия, запоминания, стратегию мышления, эмоциональную сферу человека. Зная тип межполушарной асимметрии, моторной и сенсорной латерализации, можно объяснить нетерпеливым родителям и преподавателям, почему их не лишенный способностей первоклассник не радуется их успехами. Например, праворукий, но левозастый ребенок запаздывает в развитии на ранних этапах, так как до 9-10 лет нервные пути, соединяющие два полушария, окончательно не сформированы. Такие дети, запаздывая в младшем возрасте, потом обязательно догоняют сверстников в своем развитии, став взрослыми, имеют более высокий интеллект.

По некоторым данным, созревание правого полушария осуществляется более быстрыми темпами, и поэтому в ранний период развития его вклад в обеспечение психологического функционирования превышает вклад левого полушария.

Толчком к активизации левого полушария считается появление у ребенка осознания себя. В то же время, в два года максимально выражено упрямство. Это следствие активизации работы левого полушария и временного «оттеснения» правого, что проявляется в негативизме, в некотором замедлении восприятия и переработки, поступающей извне информации (функция правого полушария). Что отмечает при этом взрослый в ребенке? Медлительность, «копание на одном месте», отрицательное отношение ко всему, что не совпадает с только что возникающим представлением о себе. Поскольку у мальчиков процесс разделения функций идет значительно быстрее, чем у девочек, то и упрямство у них в этом возрасте заметнее. Поэтому два года – не подходящее время для борьбы с упрямством, поскольку оно имеет не только психологические, но и физиологические корни. Лучше обеспечить ребенку сброс негативных чувств через игру, эмоциональную и двигательную разрядку. Таким образом, можно предотвратить дальнейшее, уже искусственно вызванное, торможение правого полушария (ведущего в этом возрасте).

С нарастанием активности левого полушария происходит появление сложных понятий, развитие абстрактного мышления, умения считать и писать. Здесь опять впереди мальчики: уже к шести годам левое полушарие у них может быть более активным, чем у девочек. Поэтому некоторые начинают читать уже в 4-5 лет. У мальчиков и мужчин функциональная активность полушарий носит более полярный характер, и о преобладании одного из них можно уже судить с большей или меньшей долей вероятности к 6-7 годам.

Иногда у повышенно эмоциональных, впечатлительных и художественно одаренных мальчиков дифференциация мозга идет по тому же пути, что и у девочек. У них дольше сохраняется правополушарная специализация мозга. Они не так хорошо пишут, пропускают буквы, не дописывают слова. Проблемы обостряются, если у правополушарного мальчика, изначально гуманитарно-ориентированного, оба родителя инженеры, преподаватели точных дисциплин. Здесь любое чрезмерное давление родителей при раннем обучении чтению и письму может привести к перенапряжению еще не окрепшего и тем более не доминирующего левого полушария. Его, утомление в свою очередь, еще больше затруднит усвоение правил грамматики, письма, чтения, таблицы умножения и тех математических понятий, которые связаны с присущими левому полушарию функциями.

До школы не допустимо раннее обучение тех детей, которые имели задержку в развитии речи в первые годы жизни или сейчас не выговаривают отчетливо целый ряд звуков. Это означает, что у них по-прежнему доминирует правое, неречевое полушарие. Преждевременные повышенные требования могут привести к заиканию и неврозу.

Сдвиг межполушарной асимметрии в сторону абсолютного господства левополушарной стратегии мышления является не только биологической функцией взросления, но и зависит от культурных традиций, социальных влияний и обучения.

Специфика мышления школьника в том, что у ребенка пока недостаточно развиты способности к логическому мышлению, а его образное мышление, при всем богатстве недостаточно упорядочено.

### **Развитие межполушарного взаимодействия как основы интеллекта.**

В. А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Российской Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И. М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука». Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса. П.Н. Анохина доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа может быть направлена снизу-вверх (от движения к мышлению).

Исследования профессора М. Кольцовой показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений пальцев рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Еще раз убедимся в мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из одного поколения к другому народные потешки: «Сорока - белобока», «Ладушки- ладушки» и т. д.

Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Регулярные занятия по кинезиологической программе позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. При этом чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая функции нервной системы. Такие методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

### **Профилактика дислексии и дисграфии.**

В настоящее время растет число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменениями качеств человеческой психики. Определенную роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия. Кроме неспособности усваивать новый материал у таких детей наблюдаются и другие нарушения: неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений. Иногда они бывают «слепы» к целым фразам. Описанное состояние получило название «дислексия», что в переводе с греческого обозначает «отрицание слова». Однако дислексия не ограничивает жизненные способности человека. Большинство людей, страдающих дислексией, не пытаются определить причину и удовлетворяются констатацией факта, что «чего-то не умеют» (недостаточно хорошо читают, не знают математики и т.д.) Психологи считают, что это эффект замещения в механизме психологической защиты позитивными для сохранения «образа Я». В результате многие люди предпочитают смириться со своими проблемами, чем публично признать их и получить профессиональную помощь.

Авторы практической кинезиологии считают, что одной из причин данного состояния является так называемая «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями. В связи с

улучшениями интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к интеграции (нарушение межполушарного взаимодействия).

У старших дошкольников и первоклассников в начале года отмечается функциональное превосходство правого полушария над левым. В конце первого года обучения ведущим полушарием становится левое. В этом случае усвоение чтения происходит без осложнений.

Нередко дислексии сопутствует дисграфия.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы.

Кинезиологические упражнения направлены на:

- Развитие межполушарных связей
- Синхронизации работы полушарий
- Развитие мелкой моторики
- Развитие способностей
- Развитие памяти, внимания
- Развитие речи, мышления

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует детской стрессоустойчивости к обучению к школе.

**Комплекс кинезиологических упражнений, направленных на коррекцию, компенсацию и профилактику в развитии речевой, двигательной, интеллектуальной сфер и успешную подготовку к школе детей с тяжелыми нарушениями речи.**

**«Белочки и зайчики»**

«Эта команда – белочки, а эта команда – зайчики», - говорит логопед, показывая левую и правую руки. «Это капитан белочек, а это капитан зайчиков», - показывает большие пальцы. Каждый капитан как бы здоровается со своей командой (прикасания большого пальца к остальным пальцам руки). Упражнения делаем сначала только с белочками, затем с зайчиками. Через несколько дней обе руки одновременно выполняют эти упражнения. Упражнения для рук. Логопед говорит и показывает. *Например, рассказ про птицу и птенчиков: «На дереве было гнездо (показ - соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать) с птенчиками. Птенцы были голодные, громко просили есть. Прилетела мама-птица*

*и стала кормить птенцов. Мама дала птенцам по одной гусенице (большой палец по одному разу прикасается поочередно к остальным четырем), по две букашки (одновременно двукратное прикосновение большого пальца к остальным четырем) и по три мошки (трехкратное прикосновение). Наелись птенцы и стали чистить клювы. Мама им помогала (большой палец с силой «чистит» верхние боковые края остальных пальцев поочередно). Далее предложить постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.*

#### **«Домик»**

Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

#### **«Веселый карандаш»**

Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

#### **«Уши»**

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

#### **«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

#### **«Кулак-ребро-ладонь»**

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

#### **«Кулак-ладонь»**

Руки вытянуты перед на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак, другая выпрямленной ладонью вниз. Затем положение рук меняется.

#### **«Кулак – кольцо»**

Пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим образуют кольцо. Затем положение рук меняется.

#### **«Лезгинка»**

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

#### **«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 четко. Нежелательны 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.

#### **«Симметрические рисунки»**

Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и т.д. (20-30 сек.)

#### **«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.

#### **«Горизонтальная восьмерка»**

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

#### **«Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (елочка, дом, цветок), буквы (А, М, П, Н, Ш, Ж, Т, О, Х, Ф). При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

#### **«Змейка»**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.

#### **«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.

#### **«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.

#### **«Топор-пила»**

Детям предлагается правой рукой изображать пилящие движения, а левой рукой одновременно – рубящие. Затем поменять движения рук.

#### **«Я хороший»**

Детям предлагается правой рукой гладить себя по голове сверху вниз, а левой рукой одновременно гладить себя по животу круговыми движениями. Затем поменять движения рук.

#### **«Буратино»**

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

#### **Кинезиологическая сказка «Два котенка»**

(способ организации детей – сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (*выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*).

В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут колечко упало и покатилося по тропинке – котята за ним (упр. «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»).

Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

**Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи.**