

Кинезиологические упражнения



Кинезиологические упражнения для развития речи, которые полезно выполнять дома с детьми.

Известно, что всеми движениями нашего тела руководит головной мозг. Именно он отдает команды в виде особых импульсов. А что, если использовать эту связь для повышения эффективности развития полушарий головного мозга? Ученые доказали, что результат регулярного выполнения специальных кинезиологических упражнений порадует любого родителя.

Основная их польза заключается в том, что развивается мозолистое тело головного мозга ребенка и благодаря этому повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов.

Кинезиологические упражнения несложны, дети с легкостью могут их выполнять под контролем родителей дома.

Начинать занятия рекомендуется с **дыхательных упражнений**, которые помогут настроить ребенка, насытят кислородом каждую клеточку, постепенно разовьют самоконтроль:

1. Свеча

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

2. Качание головой

Исходное положение: сидя или стоя. Расправить плечи, голову опустить вперед и закрыть глаза. Затем начать покачивать головой в разные стороны и глубоко дышать.

3. Дыхание через нос

Упражнение заключается в том, что ребенок дышит только одной ноздрей. При этом важно правильно располагать пальцы рук: правая ноздря закрывается правым большим пальцем, левая - мизинцем левой руки. Остальные пальцы всегда направлены вверх.

Важно: дышать глубоко и неторопливо.

4. Пловец

Исходное положение – стоя. Ребенок делает глубокий вдох, закрывает нос пальцами и приседает. В таком положении мысленно считает до 5, затем встает и выдыхает. Упражнение напоминает действия ныряющего пловца.

Движения глазами и языком, призванные расширить поле зрения, улучшить процесс мышления, запоминания и речевого развития, способствовать активизации обучения.

1. Глаза и язык

Сделать глубокий вдох, поднимая глаза вверх и синхронно поднимая вверх язык. Затем выдохнуть, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

2. Восьмерка

Взять в правую руку ручку или карандаш и нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. То же самое проделать и левой рукой. После этого попытаться нарисовать рисунок двумя руками сразу.

3. Шагание

Шагать на месте на фоне ритмичной музыки с сопровождением каждого шага взмахом руки. Например, когда шаг делает левая нога, взмахивает и левая рука. То же самое повторить с правой.

4. Работа кисти рук

Положить на стол кулак, потом поставить ладонь ребром, затем положить ладонь на поверхность. Задание отрабатывается руками поочередно, потом одновременно.

5. Лягушка

Ладошки на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево.

Тонус и релаксация

1. Яблоки в саду

Ребенок представляет, что он находится в саду и пытается сорвать красивое яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, когда "рвет" яблоко, делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, кладет яблоко в корзину. Руки использовать по очереди, затем вместе.

Кинезиологические упражнения проводятся в любые удачные моменты в течение дня по 3-5 минут.

Важно: от интенсивности кинезиологических тренировок зависит, насколько скоро станут заметны положительные изменения.

Материал подготовлен

логопедом отделения дневного пребывания

Веделевой С.В.