

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ужурский детский сад №1 «Росинка»  
662255, Красноярский край, Ужурский район, город Ужур, улица Кооперативная, 44;  
Телефон 8(39156) 21-1-78  
E-mail: [mdoul-uzhur@mail.ru](mailto:mdoul-uzhur@mail.ru)

Составил:  
педагог-психолог:  
Андрюшкина Г.А.

**Методические рекомендации для педагогов ДООУ.  
«Использование методов кинезиологии в коррекционно  
– развивающей работе с детьми ОВЗ»**

Движение может заменить лекарство –  
но ни одно лекарство не заменит движения»  
Ж. Тассо.

г.Ужур 2022г.

**Аннотация.** В методических рекомендациях освещена роль использования кинезиологических упражнений в работе с детьми дошкольного возраста, испытывающими трудности в речевом развитии.

**Ключевые слова:** кинезиологические упражнения, речевое развитие, дети, дошкольный возраст, кинезиология.

**Тематическая рубрика:** дошкольное образование.

Дошкольный возраст является тем возрастным периодом, когда ребенок особенно чувствителен к социальным воздействиям, а его внимание и деятельность в первую очередь концентрируются на познании окружающей действительности (все органы чувств ребенка задействованы в этом процессе). Именно в дошкольном возрасте происходит интенсивное сенсорное и физическое развитие ребенка. При этом в дошкольном возрасте на основе речевого развития у детей продуцируются такие психические процессы, как восприятие, воображение, память. Речь формируется в процессе общего психофизического развития ребенка. В формировании коммуникативных навыков и способностей ребенка участвуют центральная нервная система, слух, зрение и опыт активного речевого общения с окружающими.

Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение, ее методы и техники используются во всем мире. Межполушарное взаимодействие имеет возможность развития с помощью комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Кинезиология стимулирует интеллектуальное развитие и моторику ребенка. Кинезиологические упражнения улучшают умственную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма. Образовательная кинезиология дает человеку возможность эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже сверхсложными интеллектуальными действиями.

Учредителями образовательной кинезиологии являются Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Ими создана программа «Гимнастика мозга», которая предусматривает активизацию природных механизмов работы мозга с помощью естественных физических движений тела.

В коррекционной работе с детьми можем рассматривать кинезиологические упражнения, как комплекс методов, направленных на коррекцию двигательной сферы детей с различными особенностями развития. Занятия направлены на развитие глубокой телесной чувствительности, двигательных навыков, построения схемы тела, улучшение координации, общей и мелкой моторики и - как результат - развитие познавательной сферы. Ребенок получает во время выполнения упражнений ощущение своего тела в окружающем пространстве.

Арсенал методов кинезотерапии постоянно растет, что позволяет использовать их в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с различными дисфункциями в развитии речи. К ним можно отнести следующее: дыхательные упражнения; массаж (формирование кинестетических ощущений, нормализация тонуса мышц, повышение энергетики коры мозга); двигательные упражнения и позы перекрестно - латерального характера; артикуляционные упражнения; упражнения на развитие мелкой моторики .

Таким образом, комплексное и систематическое использование кинезиологических упражнений на групповых и индивидуальных занятиях с детьми дошкольного возраста дает положительные результаты в развитии зрительно-пространственного восприятия, речевого развития, нормализации мышечного тонуса (артикуляционных и мимических мышц), уменьшение синкинезий (патологических двигательных паттернов). Данная технология является перспективной для разработки и реализации ее в системе коррекции речевого развития детей дошкольного возраста с особенностями здоровья.

### **Какие же бывают виды кинезиологических упражнений:**

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. **Однонаправленные и разнонаправленные** движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Сочетание движения, музыки и речи является прекрасной базой для развития темпа и ритма движений и речи детей с ОВЗ. Из всего многообразия музыкальных и двигательных средств наиболее успешно применяются упражнения на различные виды ходьбы, упражнения для развития дыхания и голоса, упражнения на развитие координации движений и речи, игры с предметами и пение. Могут применяться двигательные упражнения без музыкального сопровождения, связанные со словесным, стихотворным ритмом. Специальные игры поводятся как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Ниже приведены игровые задания, при помощи которых в организме ребенка происходят положительные комплексно-структурные изменения. Более того, помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга. Движение, сначала совсем простое, а затем все более и более сложное, дает ребенку возможность осваивать мир, общаться с окружающими, а, следовательно, учиться и постигать.

#### **1. Растяжки**

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение - стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед 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 очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

## 2. Дыхательные упражнения

### «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

## 3. Глазодвигательные упражнения

### «Глазки»

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг. (Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу из стороны в сторону).

## 4. Телесные упражнения

### «Мельница»

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

### «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

### «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

## «Поза скручивания»

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедер притулить к спинке. Правой рукой держитесь за правый бок спинки стула, а левой – за левый. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась напротив стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполняйте тоже самое в другую сторону.

## 5. Упражнения на релаксацию

### «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку - каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Дирижируйте всем своим телом, и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

В результате - положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что значительно улучшается состояние социальной адаптации и физического здоровья детей с ОВЗ, быстрее формируется самостоятельное передвижение. Движения, которыми дети постепенно овладевают, доказывает, что «лечение движением» - одна из доступных, мягких форм адекватной [помощи детям](#), имеющим нарушения в развитии, направленная на перестройку неблагоприятно сложившихся форм эмоционального реагирования и стереотипов поведения, хорошую социальную адаптацию, развитие коммуникативных навыков.

Каждый метод имеет свою особенность, однако важен не сам выбранный метод, а умелый профессионал, понимающий суть, особенности и побочные эффекты любой из предпочитаемых им технологий. Об этом не раз упоминал в своих работах кандидат медицинских наук, детский невролог - реабилитолог . Врач считает, что только в умелых руках профессионала, с его знаниями, опытом и умением можно добиться выраженного положительного результата.

### Литература:

1. Эмоции, речь и активность мозга ребенка. - М.: Просвещение, 1991. 28. 6.  
Психогимнастика / Под ред. .- М., 1995. 30.
2. Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике/ Сост. . – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 349.
3. Сайт Центра Кинезитерапии Бубновского -[www.bubnovski.ru](http://www.bubnovski.ru)
4. Аршинова Н.А. Педагогика оздоровления в системе коррекции общего недоразвития речи у детей // Вопросы дошкольной педагогики. 2015. №2. С. 11-15.
5. Банцова Е.В. Кинезиология, как эффективное средство повышения мыслительной деятельности детей с ОНР // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2017. № 1. С. 74-77.

6. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей. СПб.: Весь, 2017. 320 с.

7. Литвяк Л.А. Эффективность метода кинезиологии в работе педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2018. Т. 3. С. 86-88.

8. Петрушина С.А. Использование образовательной кинезиологии в коррекционно-развивающей работе с детьми старшего дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2020. № 1 (156). С. 61-63.