



Наталья МАРЧУК,
учитель-дефектолог
первой категории,
ясли-сад № 3 г.Гродно

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Для решения задач развития интеллектуальных, познавательных способностей детей с тяжёлыми нарушениями речи, создания благоприятного эмоционального фона на занятиях и в дополнение к традиционным методам коррекции речевых нарушений можно использовать кинезиологические упражнения — комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение. Кинезиологические упражнения несложны, воспитанники с лёгкостью их выполняют. Вначале детям предлагают задания для максимального напряжения и расслабления мышц, затем дыхательные, синхронизированные и, наконец, релаксационные.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЕЧНУЮ РЕЛАКСАЦИЮ И НАПРЯЖЕНИЕ

Яблоки в саду

Ребёнок представляет, что находится в саду, и пытается сорвать яблоко. Для этого он максимально вытягивает руки, «срывает яблоко», делает резкий вдох и, нагибаясь до пола, «кладёт яблоко в корзину». Руки следует использовать по очереди, затем вместе. Повторить 5—6 раз.

вдох, кулачки следует постепенно сжимать до максимум, при выдохе постепенно разжимать. Повторить 5—6 раз.

Лёд и огонь

По команде ведущего «Огонь!» ребёнок выполняет произвольные движения. По команде «Лёд!» — замирает, напрягая мышцы всего тела. Повторить 5—6 раз.

Кулачки

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладони, сжать кулак. Когда ребёнок делает



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Пёрышко, лети!

Ребёнку предлагают глубоко вдохнуть, сильной струёй воздуха подуть на лежащее перед ним на столе пёрышко, чтобы оно взлетело. Затем глубоко вдохнуть и подуть на каждое из 5 лежащих перед ним пёрышек, чтобы полетели все одновременно.

Ныряй!

Ребёнок стоя делает глубокий вдох, закрывает нос пальцами и приседает. В таком положении он мысленно считает до 5–10, затем встаёт и выдыхает.

Удержи пёрышко

Маленькое пёрышко прикладывают к стене и отпускают. В это время ребёнку предлагают

быстро и глубоко вдохнуть, направив струю выдыхаемого воздуха на пёрышко, чтобы оно не упало.

Качание головой

Сидя или стоя расправить плечи, голову опустить и закрыть глаза. Затем ребёнок начинает покачивать головой в разные стороны и дышать как можно глубже.

Кит

Упражнение заключается в том, что ребёнок глубоко и неторопливо дышит поочерёдно только одной ноздрёй, закрывая правую большим пальцем правой руки, левую — мизинцем левой, остальные пальцы всегда направлены вверх.

СИНХРОНИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Пёсик

Ребёнок делает глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время поднимает язык во рту. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе по диагоналям.

Художник

Ребёнку предлагают мысленно взять в правую руку карандаш и «нарисовать» что-либо, например, бант. То же самое проделать левой рукой. После этого попытаться «нарисовать» рисунок двумя руками одновременно.

Солдат

На фоне ритмичной музыки ребёнку предлагают выполнить движения одноимёнными руками и ногами, например, шагая с левой ноги, взмахивать левой рукой.

Броски

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



РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Снежная баба

Ребёнку предлагают представить, что он — снежная баба, но вот солнце пригрело, припекло, и снежная баба начала таять. Далее ребёнок изображает, как постепенно тает: сначала голова, потом одна рука, другая, понемножку начало таять и туловище, и, наконец, снежная баба превратилась в лужицу, растёкшуюся по земле.

Травинка на ветру

Ребёнку предлагают изобразить всем телом травинку: сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох. Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперёд, пока грудь не коснётся бедер; руки при этом вытянуть вперёд, ладони на полу; не меняя положения туловища, максимально потянуться руками ещё дальше).