**Применение кинезиологических упражнений в коррекции психоречевого и моторного развития старших дошкольников**

Ученые утверждают, что работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий, имеющих определенную функциональную специализацию: 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). Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие мозолистого тела, которое необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи, что искажает познавательную деятельность детей.

Для стимуляции интеллектуального развития возможно применение кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н. Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом. Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движений тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребенка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, синхронизирует работу полушарий, улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость и способность к произвольному контролю, что имеет огромное значение в коррекционно-развивающей работе с детьми-логопатами.

Доктор психологических наук, профессор А.Л. Сиротюк, занимавшаяся данной проблемой, разработала развивающую кинезиологическую программу, цели которой:

- развитие межполушарной специализации;

- развитие межполушарного взаимодействия;

- синхронизация работы полушарий;

- развитие мелкой моторики;

- развитие способностей;

- развитие памяти, внимания, речи;

- развитие мышления;

- устранение дислексии.

По мнению А.Л. Сиротюк, коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

**Растяжки.** Они нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции. Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребенка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

***Упражнение «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.*

**Дыхательные упражнения.** Они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область диафрагмы и почувствовать, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии и т.д.).

***Упражнение «Свеча».*** *Исходное положение – сидя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.*

**Глазодвигательные упражнения**. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. Глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет эти образы с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия.

***Упражнение «Горизонтальная восьмерка».*** *Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.*

**Движение тела и пальцев, или телесные упражнения.** При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь, произвольность и контроль.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности простраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционноразвивающие и формирующие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается!

Серию последовательных движений необходимо проводить от головы и шеи к нижним конечностям, от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от коленей к пальцам ног. Регуляция силы мышечного тонуса также может проходить в соответствии с законами развития движений: от мышц головы и шеи к мышцам туловища и далее к мышцам нижних конечностей; от мышц шеи и плеч к предплечьям, кистям, пальцам и соответственно от мышц бедер к пальцам ног.

***Упражнение «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.*

***Упражнение «Колечко».****Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.*

У музыкантов, особенно у виолончелистов и пианистов, благодаря большой подвижности их пальцев, развивается тонкая двигательная координация и, следовательно, мозолистое тело мозга. Известно, что занятия музыкой стимулируют развитие математических способностей.

Занимающиеся музыкой дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои переживания, могут более адекватно их выразить. Понимание себя дает и понимание телесной экспрессии других, т.е. музыкальное развитие влияет и на общие коммуникативные навыки.

**Коммуникативные упражнения.** Они бывают трех типов.

**Индивидуальные упражнения** направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений. **Парные упражнения** способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его. **Групповые упражнения** дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

**Коммуникативное упражнение «Путаница».** *Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети «запутываются» в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в круге.*

**Упражнения для развития произвольности.** К ним относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть осмыслены, «перекодированы» ребенком. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

**Упражнения по визуализации.** Они способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

***Упражнение «Внутри — снаружи».*** *Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.*

**Упражнения для релаксации** (снятие напряжения). Они проводятся как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

***Упражнение «Дирижер».****Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)*

Коррекционно-развивающая и формирующая работа должна включать в себя различные виды **массажей.** Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.

Выполнение кинезиологических упражнений требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре головного мозга  новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.  
 Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приёмов. Применение упражнений возможно как на обычных занятиях, так и на специальных занятиях по кинезиологии. Желательно, чтоб каждый дошкольник почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним. Для этого оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться по 10-15 минут ежедневно в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития ребенка и переход её в зону актуального развития.

Т.о., логопедическая практика, базируясь на современных нейропсихологических знаниях, включает в себя разнообразные кинезиологические упражнения. Такой подход позволяет наполнить ежедневное общение педагога с дошкольниками новыми приемами, упражнениями, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

**Библиографический список:**

1. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48с.

2. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. – М.: ВНИИФК, 1999.