

## Кинезиологические упражнения на логопедических занятиях.

Учитывая особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи, я начала в своей работе использовать кинезиологические упражнения. Они помогают восстановить у ребенка внимание, сосредоточенность, снимают напряжение и дают хорошее настроение. Так как иногда дети на логопедических занятиях утомляются и становятся рассеянными, капризными. Так же кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело в коре головного мозга, которая отвечает за передачу информации от одного полушария к другому и обеспечение нормальной жизнедеятельности ребенка за счет синхронности их работы.

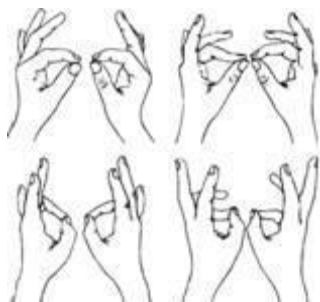
Итак, кинезиологические упражнения:

- Развивают мозолистое тело
- Повышают стрессоустойчивость
- Синхронизируют работу полушарий
- Улучшают мыслительную деятельность
- Способствуют улучшению памяти и внимания
- Облегчают процесс чтения и письма

Я рекомендую педагогам и родителям проводить эти упражнения ежедневно, постепенно ускоряя темп выполнения.

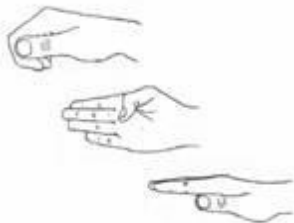
1. **«Уши»**. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

2. **«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

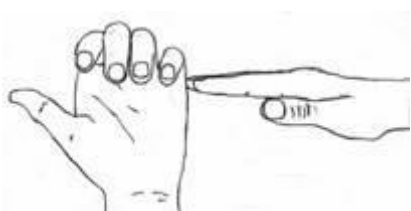


3. **«Кулак-ребро-ладонь»**. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости

стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

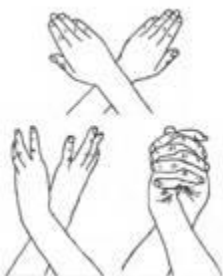


**4. «Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



**5. «Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

**6. «Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.



**7. «Ухо-нос».** Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

8. «**Зеркальное рисование**». Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Желаю удачи!**



