

## **Совместное занятие детей и родителей с использованием кинезиологических упражнений**

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право-, лево- и равнополушарные. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений - комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.

### **ЦЕЛИ**

- Развивать высшие психические функции.
- Функционально активизировать подкорковые образования мозга.
- Обеспечивать и регулировать общий энергетический фон, на котором развиваются все психические функции.
- Стабилизировать межполушарное взаимодействие.
- Обеспечивать приемы и тонкий анализ модально-специфической информации.
- Обеспечивать регуляцию, программирование и контроль за протеканием психической деятельности, управление работой нижележащих уровней.

В стрессовой ситуации нарушается проводимость через мозолистое тело, ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое блокируется. Два полушария начинают работать без интеграции. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами. Одно из основных условий его успешной адаптации к стрессовому обучению - развитие мозолистого тела, укрепляющего и объединяющего головной мозг.

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Из всего этого выросла система занятий по подгруппам из 6-7 человек 2 раза в неделю. На занятиях используются растяжки, упражнения: кинезиологические, дыхательные и глазодвигательные для релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы.

Мне хотелось бы поделиться с читателями журнала одним из занятий этой системы, которое мы проводили совместно с родителями. Отступлю немного от темы и скажу, что в нашем детском саду создан семейный клуб «Говорунки», на встречах которого проходят совместные занятия, мастер-классы для родителей и др. На совместном занятии родителей и детей мы показали, что же такое кинезиологические упражнения, и рассказали о кинезиологии и целях данных упражнений. При рассмотрении каждого элемента занятия в отдельности, выделяя его цели, указывая, на что именно направлено то или иное упражнение, мы помогали родителям понять важность и значимость этого комплекса упражнений. Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно повышаются при активном участии родителей в формирующей работе.

После беседы с родителями разьясняем, как можно использовать кинезиологические упражнения дома, о пользе этих упражнений.

Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. М., 2005.

Сиротюк А.Л. Изучение детей с учетом психофизиологии. М., 2000.

Рассмотрим элементы занятий.

### **Психологическая подготовка к занятию с помощью сенсорных мешочков (или массажного мяча)**

#### **ЦЕЛИ**

- Настраивать на занятие.
- Повышать эмоциональность, коммуникативность.

Все встают в круг и передают друг другу сенсорный мешочек со словами: «Здравствуй, Вася!», ему отвечают «Здравствуй, Сережа!» и т.д., пока все не поздороваются.

Приветствие своего тела: упражнение «С добрым утром!» с целью создать у детей положительное психоэмоциональное настроение.

### **Коммуникативное упражнение «Приветствие»**

#### **ЦЕЛИ**

- Развивать умение общаться.
- Помогать детям, увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что они принимаемы другими детьми.

\* \* \*

Дети и родители встают в круг и по команде здороваются друг с другом разными частями тела: правая рука с правой рукой, нос с носом, пятка с пяткой, бедро с бедром, спина со спиной, ухо с ухом.

### **Игра «Котик»**

#### **ЦЕЛИ**

- Активизировать тактильные ощущения.
- Развивать переключаемость движений.

\* \* \*

Кот (один ребенок или родитель) «спит» в центре, мыши (остальные дети и родители) тихо на цыпочках крадутся, потом подходят к коту, гладят его и поют:

Котик, котик, что ты спишь?

По двору крадется мышь.

Котик вскакивает, кого он поймает, тот становится котиком.

### **Релаксация «Ковер-самолет»**

#### **ЦЕЛЬ**

- Показать способы отдыха после активной игры.

\* \* \*

И.п. - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Логопед. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)...

Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

### **Упражнение «Яйцо»**

#### **ЦЕЛЬ**

- Активизировать работу стволовых структур мозга (наибольший эффект достигается при выполнении этого упражнения с мамой).

\* \* \*

Ребенок садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени. Пусть представит себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Мама садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает цыпленку вылупляться.

#### **Упражнение «Тоннель»**

Дети и родители встают на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце, при этом его слегка прижимают, чтобы он, ползя, прикладывал усилия.

#### **Коммуникативная игра «Я знаю, что ты любишь...»**

Дети садятся кругом и, поворачиваясь друг к другу, заканчивают фразу «Я знаю, что ты любишь...». Если ребенок угадал, что любит другой, игра продолжается, если нет, ребенок ищет другое продолжение фразы.

#### **Растяжка «Струночка»**

##### **ЦЕЛЬ**

- Развивать межполушарное взаимодействие, управление своим телом, ориентировку в пространстве.

\* \* \*

Упражнение выполняется, лежа на спине. Дети должны почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым.

Затем родитель берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. Аналогично поочередно растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками и двумя ногами, затем - правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

#### **Дыхательные упражнения**

##### **ЦЕЛИ**

- Активизировать работу стволовых отделов мозга.
- Ритмировать правое полушарие, энергетизацию мозга.

\* \* \*

И.п. - лежа на спине. Детям и родителям предлагается 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.

#### **Глазодвигательные упражнения**

##### **ЦЕЛИ**

- Развивать межполушарное взаимодействие.
- Формировать сканирование пространства.

\* \* \*

И.п. - лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. У родителей в руках маленькая яркая игрушка, дети следят за перемещаемым предметом. Глаза сначала смотрят на расстояние вытянутой руки, затем на расстояние локтя и, наконец, ближе к переносице. Упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях на время, равное предшествующему движению глаз.

## **Упражнения для развития мелкой моторики рук**

### **ЦЕЛИ**

- Развивать мелкую моторику рук с помощью упражнений «колечко» и «кулак - ребро - ладонь».
- Развивать межполушарное взаимодействие, произвольность и самоконтроль, переключаемость движений.
- Активизировать пальцы рук.
- Развивать переключаемость движений, самоконтроль.
- Развивать эмоциональное восприятие.

\* \* \*

И.п. - сидя на полу.

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее дети перебирают 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. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Кулак - ребро - ладонь».** Детям показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь на плоскости пола. Дети выполняют указания, затем по памяти 8-10 раз. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении предлагается ребенку помогать себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

### **Коммуникативное упражнение «Комплимент»**

Дети и родители садятся в круг. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...».

### **Релаксация «Огонь и лед»**

Упражнение включает попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети и родители выполняют упражнение лежа. По команде «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуются обе команды, произвольно меняя время выполнения.

### **Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (эмоциональное развитие)**

Логопед. Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще пустые чашки. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

### **Прощание**

Вместе вспоминаем, что сегодня делали, хвалим, друг друга, говорим добрые слова и пожелания на прощание.