Городское методическое объединение учителей-логопедов и воспитателей групп компенсирующей направленности

МАСТЕР-КЛАСС

для педагогов

**«Использование кинезиологических упражнений в работе**

 **с детьми с речевыми нарушениями*»***

 **Подготовила:**

 Учитель-логопед МАДОУ ДСКВ «Югорка»

 первой квалификационной категории

  *Амирова Василя Раисовна*

**Покачи**

 **2018 г.**

Добрый день уважаемые коллеги!

 Предлагаю вашему вниманию мастер-класс «Использование кинезиологических упражнений в работе с детьми с речевыми нарушениями».

- Попробуйте прочитать текст *(Слайд 2)*

- Обратите внимание на экран и прочитайте слова не по смыслу, а цветом *(Слайд 3 чтение таблицы.)*

**-** Скажите, сложно вам было выполнять эти упражнения? Почему?

Вывод: Эти сложности возникли потому, что при выполнении подобных упражнений необходимо тренированное межполушарное взаимодействие.

Ученые отмечают интересный факт: «Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга.
Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого». При несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. *(Слайд 6)*

Такое разделение функций обеспечивает взаимную дополняемость работы полушарий. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.

Таким образом, развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

Вы знаете, есть такая специальная здоровьесберегающая методика, которая основана на использовании специально организованных движений, оптимизирующих деятельность мозга и тела для успешного обучения и творческой самореализации личности.

Кинезиология *(слайд 7)* – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. У нас ее часто называют гимнастикой для мозга. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Применение данной методики в работе с детьми позволяет улучшить у них память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, гармонизировать эмоциональную сферу. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

- Как часто вы используете подобные упражнения в своей работе? Когда обычно вы это делаете? *(ответы)*

Однако для результативности данной работы все же необходимо соблюдать определенные требования: *(слайд 8)*

Вывод: основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

- Все ли эти условия, обозначенные на слайде, вы выполняете?

- Что нам, педагогам, надо сделать, чтобы овладеть правильной техникой выполнения?

*(научиться)*

Мы уже поговорили о кинезиологии как науке, ее целях, методике выполнения, вспомнили некоторые упражнения. А сейчас я вам предлагаю вместе со мной выполнить и отработать более сложные упражнения, с остальными же вы можете ознакомиться самостоятельно по тем методическим рекомендациям, которые я вам оставлю. Вставайте, пожалуйста, как вам удобно и начнем!

**Комплексы упражнений включают в себя***(слайд 9)*

**Растяжки** – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

*«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»*

**Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

*«Свеча»,* сидя за партой, 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.

 *«Ныряльщик»* стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**Глазодвигательные упражнения** – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

*«Взгляд влево вверх»* правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

*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.

**Телесные движения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

*«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.

 **Упражнение для развития мелкой моторики** – стимулируют речевые зоны головного мозга.

*Кулак-ребро-ладонь*. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

*«Лезгинка»* Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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

**Массаж** – воздействует на биологически активные точки.

Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**Упражнения на релаксацию** – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

*«Путешествие на облаке».* Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Мы выполнили упражнения, которые могут входить в один комплекс, предварительно разучивать упражнения не надо, они разучиваются постепенно. Чтобы поддержать интерес у детей в выполнении упражнений можно использовать стихи, игры, сказки.

И в одну такую сказку, которую используем в работе с детьми, я предлагаю вам поиграть.

**Сказка «Два котенка».**

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок *(показываем правый кулачок).*

Он очень любил прогуливаться по своему саду *(выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).*

В саду росли высокие деревья *(руки вверх, развести пальцы в стороны)* и низкие кустарники *(кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).*

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться *(выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)* и увидел, что на полянке бегает черный котенок *(выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами).*

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться *(выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе).*

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки *(выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции).*

И тут Снежок нашел на траве колечко *(упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»),* он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять *(Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).*

И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним *(упр. «Кошка»).*

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру *(упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).* Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать *(упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).*

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд *(упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).*

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой *(упр. «Кошка»).*

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды *(упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).*

Вот они и дошли до дома *(упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»).*

Уставшие они улеглись на коврике *(вытянуть пальцы из кулачка)* и уснули.

Спасибо вам большое, дорогие коллеги! Я рада нашей совместной работе. Вы все сегодня были молодцы, вы очень старались.

Может быть, кто-то готов поделиться своими впечатлениями. Что нового узнали? Чем бы могли дополнить? *(ответы)*

- До новых творческих встреч!