



Кинезиологические упражнения, их роль в подготовке детей к обучению чтению и письму

Кинезиологические упражнения помогают развивать взаимодействие полушарий головного мозга ребёнка, повышать его активность и работоспособность.

Цель гимнастики: расширение объёма движений, улучшение их координации;
- совершенствование двигательных возможностей ребёнка;

- положительный психологический настрой;
- развитие умения регулировать свою активность, чередовать активное и спокойное состояние в своей деятельности.

Регулярное выполнение этих упражнений приводит к следующим результатам:

- совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы;
- улучшаются память, внимание, речь, мышление, мелкая и крупная моторика;
- снижается утомляемость;
- повышается способность к произвольному контролю.

Перекрёстный шаг

Это упражнение способствует координации и ориентации в пространстве, формированию навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Его можно выполнять с ребёнком перед началом любого занятия.

Видов упражнения «Перекрёстный шаг» несколько, я предлагаю тот, который можно сделать с одним или несколькими детьми. Ребёнок идёт в замедленном темпе, при шаге правой ногой он касается её колена левой ладонью, при шаге левой ногой касается колена правой ладонью. Нужно пройти количество шагов, кратное 8 (24 или 32 шага).

Скорая помощь

С помощью этого упражнения можно не только развивать внимание и мышление, работоспособность, снимать эмоциональное напряжение. **Оно может оказаться очень полезным для запоминания звуко-буквенных комплексов.** Перед ребёнком на листе бумаги или на магнитной доске выставляете буквенные ряды (можно использовать различные виды азбуки, без рисунков).

А П Н О Т Ш У К В Ы Д Е М
Л П В П П В Л Л В П В В Л

Верхнюю букву ребёнок называет вслух, используя речевой звук: П-[П], а не Пэ. Нижняя буква обозначает движения руками: Л - левая рука в левую сторону, П – правая рука в правую сторону, В – обе руки вверх. Вначале выполняете упражнение слева направо, затем наоборот, справа налево; можно перед началом либо в перерыве между занятиями.

Зеркальное рисование

Можно рисовать на бумаге, доске для рисования, разделив поле на две половины – левую и правую. Ребёнок рисует зеркально-симметричные рисунки одновременно двумя руками, можно прописывать буквы: А, О, М, Ш, Д, Ж, П, Т, Ф, Н (называть их речевыми звуками). При выполнении этого упражнения у ребёнка расслабляются глаза и руки. Когда рисунки становятся одинаковыми, синхронизируется работа полушарий мозга и увеличивается его работоспособность.

Колечко

Поочерёдно соединяем подушечки пальцев рук с большими пальцами, начиная с большого-указательного, а затем обратно, с большого-мизинца. Пальцам придаём форму «колечка». Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем одновременно двумя руками, повторяется 4-6 раз. Лучше всего выполнять перед графическими заданиями, прописями.

Лезгинка

Левую руку нужно сжать в кулак, большой палец отставить в сторону, руку повернуть ладонью к себе. Правую ладонь и пальцы выпрямить горизонтально, ладонью вниз, напрячь. Прикоснуться пальцами выпрямленной правой руки к мизинцу сжатой в кулак левой. После этого одновременно сменить положение рук и повторить движение. Повторять движение в доступном ребёнку темпе 6-8 раз. Это упражнение можно использовать как динамическую паузу между занятиями, лучше после выполнения графических упражнений.

Кулак – ребро – ладонь

Показываете ребёнку три положения руки на плоскости стола: кулак, ребро(ставите руку на боковую поверхность), ладонь (рука лежит на поверхности ладонью вниз). Ребёнок выполняет упражнения за вами, потом самостоятельно, проговаривая задания. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками, 6-8 раз. Это упражнение можно использовать как динамическую паузу между сменой заданий на занятии.

Ухо-нос

Ребёнок берёт себя левой рукой за кончик носа, а правой рукой за левое ухо, руки перед собой. Затем отпускает ухо и нос, делает хлопок и меняет положение рук. Это упражнение можно выполнять в качестве паузы во время творческих занятий, изготовления поделок. Его повторяют 6-8 раз.

Выполнять весь комплекс упражнений каждый день не нужно. Последовательно осваивайте каждое из них. В начале освоения курса можно выполнять в течение дня только одно упражнение, пока оно не запомнится. Потом вводите второе, по мере усвоения третье, и так далее. В течение дня можно выполнять 2-4 разных упражнения, общая продолжительность гимнастики 10-15 минут.

Требования к гимнастике:

- точное выполнение движений и приёмов;

- доброжелательная обстановка;
- ежедневные занятия.

Данная гимнастика очень полезна не только детям, но и вам, взрослым. Она помогает сохранять активность и работоспособность вашего мозга, вашу память, мышление и внимание.

Здоровья и благополучия!

При подготовке рекомендаций использована литература:

Акименко В.М. Практический курс логопедии в моделях и схемах/ В.М. Акименко. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 288 с. – (Библиотека логопеда)

Свободина Н.Г. Коррекция нарушений письма: Просто о сложном вопросе дисграфии у детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2018. – 160 с.