

## **Кинезиологические упражнения**

Кинезиологические упражнения представляют собой систему двигательных заданий, направленных на развитие межполушарного взаимодействия посредством согласованной работы рук, ног, глаз и всего тела. В коррекционной работе с неговорящими детьми, имеющими умственную отсталость, данные упражнения приобретают особую значимость, поскольку речевое развитие базируется на двигательном анализаторе: чем выше уровень сформированности моторных функций, тем активнее происходит созревание речевых зон коры головного мозга. Систематическое выполнение кинезиологических комплексов способствует улучшению проводимости нервных импульсов через мозолистое тело, что обеспечивает более эффективную обработку поступающей информации и лучшее понимание обращенной речи. Помимо этого, кинезиологические упражнения позволяют снизить уровень импульсивности и двигательной расторможенности, характерных для детей с интеллектуальной недостаточностью, создавая тем самым основу для формирования произвольного внимания и целенаправленной деятельности в ходе занятий. Таким образом, через организацию двигательной активности происходит стимуляция нейропластических процессов, на базе которых в дальнейшем выстраиваются все высшие психические функции — память, внимание, мышление и речь.

Многочисленными были разработаны и внедрены в образовательную деятельность следующие комплексы упражнений:

### **Комплекс №1 «Пальчики и ладошки»**

В состав комплекса включены упражнения: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Оладушки». Данный комплекс ориентирован на активизацию речевых зон коры головного мозга посредством выполнения дифференцированных движений пальцами и кистями рук. Регулярное применение упражнений способствует развитию переключаемости нервных процессов и формированию способности удерживать последовательность действий, что является необходимым условием для понимания инструкций и становления произвольной регуляции деятельности.

### **Комплекс №2 «Глазки смотрят»**

Комплекс объединяет упражнения: «Взгляд на солнышко», «Глаз путешественник», «Глаза и пальчики». Содержание комплекса направлено на активизацию затылочных и лобных отделов коры, улучшение проведения сигналов по мозолистому телу через согласованную работу зрительного анализатора и двигательной системы. Выполнение данных упражнений способствует расширению полей зрения, развитию прослеживающей функции глаз и подготовке зрительного восприятия к усвоению учебного материала (изображений, символов, цифр).

### **Комплекс №3 «В ритме»**

Комплекс включает упражнения: «Ритмичные хлопки» (перекрестный вариант), «Оладушки в ритме», «Ритмичные шаги». Задания ориентированы на синхронизацию деятельности слуховой и моторной коры через формирование чувства ритма. Ритмические двигательные акты создают физиологическую базу для восприятия слоговой структуры слова и интонационной оформленности речи, а также способствуют улучшению слухоречевой памяти и способности подчинять свои действия внешнему ритмическому сигналу.

### **Комплекс №4 «Мячики-помощники»**

В комплекс входят упражнения: «Ёжик под дождем» (с использованием

массажного мячика), «Поймай-ка», «Переложил мяч». Данный комплекс направлен на стимуляцию тактильных рецепторов ладоней, имеющих проекцию в речевых зонах коры, и развитие согласованных действий рук и глаз. Упражнения с мячами различной фактуры обучают ребенка предвосхищению траектории движения предмета, координации собственных действий и взаимодействию со взрослым, что повышает мотивационный компонент совместной деятельности.

#### **Комплекс №5 «Художники»**

Комплекс представлен упражнениями: «Зеркальное рисование», «Воздушные рисунки». Содержание комплекса направлено на синхронизацию работы полушарий головного мозга посредством одновременных и перекрестных движений рук в процессе рисования. Выполнение данных упражнений способствует развитию пространственного мышления, ориентировки на плоскости листа и в окружающем пространстве, а также снятию мышечного напряжения в плечевом поясе, что улучшает кровоснабжение головного мозга.

В результате систематического включения кинезиологических комплексов в коррекционно-развивающие занятия (по 5–7 минут в структуре занятия) у неговорящих детей с умственной отсталостью были зафиксированы следующие качественные изменения:

1) Регуляция поведенческой сферы: наблюдается снижение импульсивности и двигательной расторможенности, увеличение продолжительности удержания внимания на задании (5–7 минут до 10-15 минут), формирование элементов произвольного контроля поведения.

2) Развитие моторной сферы: движения детей приобрели большую плавность и координированность, улучшился захват предметов (ложки, карандаша), сформировалась способность к выполнению согласованных действий двумя руками.

3) Формирование пространственных представлений: дети стали увереннее ориентироваться в схеме собственного тела, демонстрируют понимание и показывают основные его части, что послужило основой для усвоения пространственных категорий («верх-низ», «право-лево»).

4) Появление невербальных коммуникативных средств: у детей сформировался указательный жест как средство коммуникации, что является важнейшим этапом в развитии навыков общения и предпосылкой для появления речи.

5) Снижение тактильной защиты и тревожности: дети стали спокойнее реагировать на тактильный контакт, охотнее вступают во взаимодействие с педагогом, не проявляют негативных реакций при выполнении совместных двигательных действий.

Таким образом, применение кинезиологических упражнений в коррекционной работе с неговорящими детьми с умственной отсталостью является эффективным средством создания нейрофизиологической основы для последующего психоречевого развития и повышения обучаемости данной категории воспитанников.