

Технология «Кинезиологические упражнения»

Кинезиологические упражнения: что это?

- Двигательные задания для развития связи между полушариями мозга
- Задействуют руки, ноги, глаза и тело в согласованной работе
- В коррекции неговорящих детей с умственной отсталостью помогают «запустить» речь через движение

Почему они важны для неговорящих детей?

- Речевые зоны созревают активнее, если развита моторика
- Улучшается передача сигналов между полушариями → лучшее понимание речи
- Снижается импульсивность и двигательная расторможенность
- Формируются внимание и целенаправленное поведение

Комплекс № 1 «Пальчики и ладошки»

- Упражнения: «Колечко», «Кулак–ребро–ладонь», «Оладушки»
- Активизация речевых зон через точные движения пальцев и кистей
- Развитие переключаемости и умения действовать по инструкции

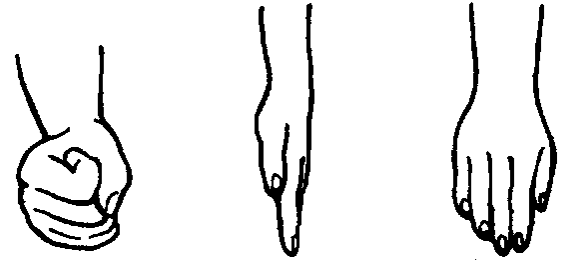
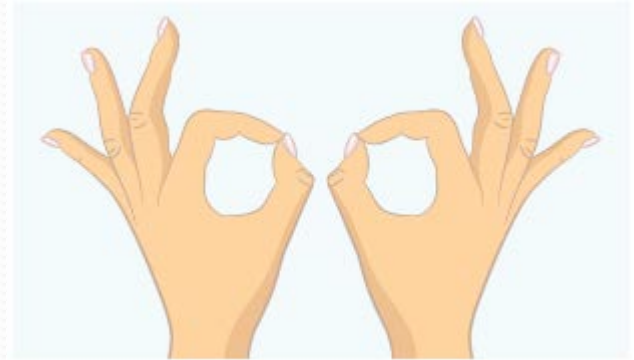
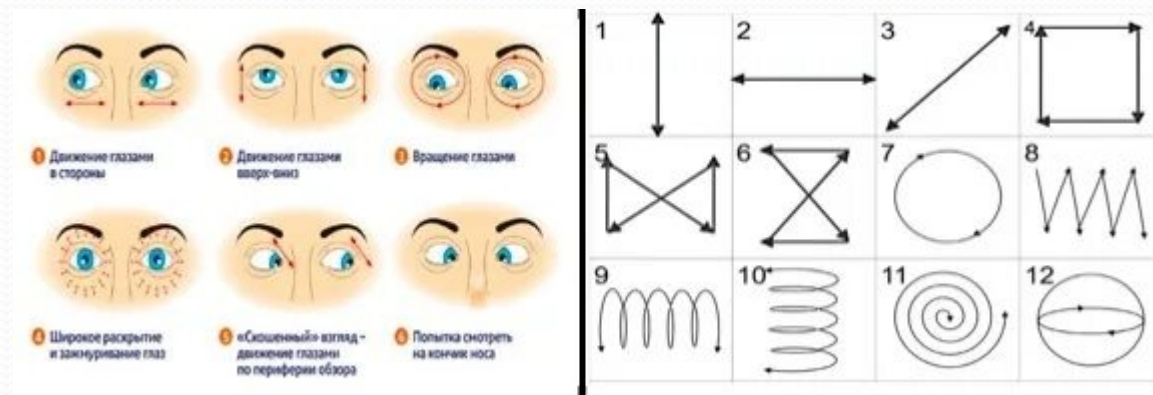


Рис. 7.

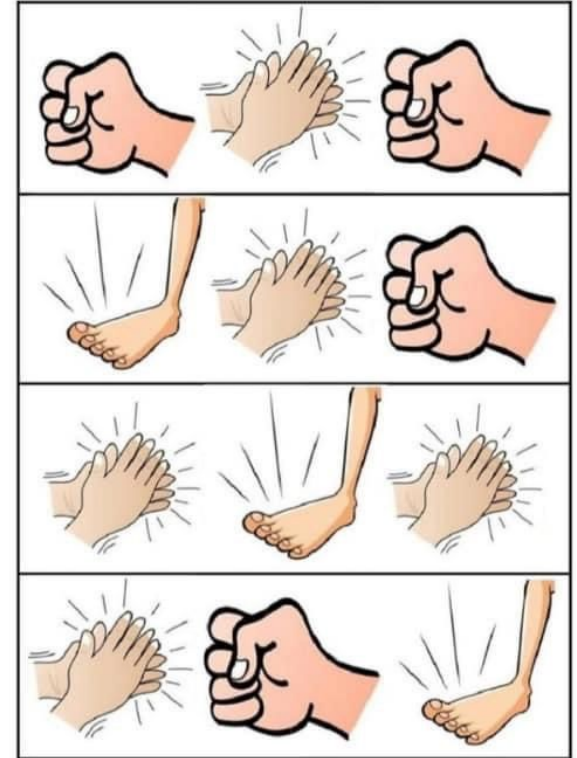
Комплекс № 2 «Глазки смотрят»

- Упражнения: «Взгляд на солнышко», «Глаз-путешественник», «Глаза и пальчики»
- Синхронизация зрения и движения
- Расширение полей зрения, подготовка к восприятию символов, цифр, картинок



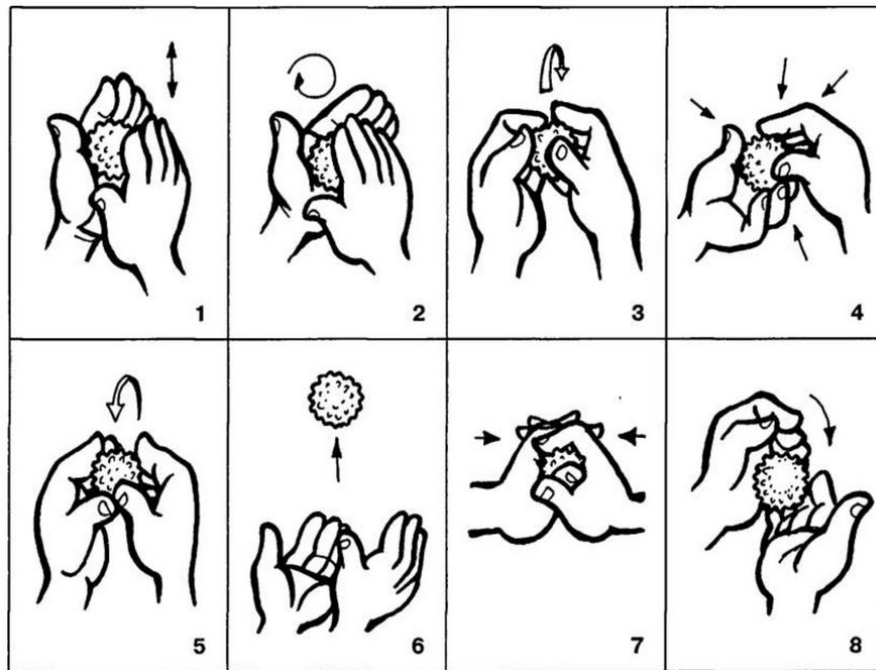
Комплекс № 3 «В ритме»

- Упражнения: ритмичные хлопки (перекрестные), «Оладушки в ритме», ритмичные шаги
- Связь слуха и моторики через чувство ритма
- База для восприятия слогов и интонаций, улучшение слухоречевой памяти



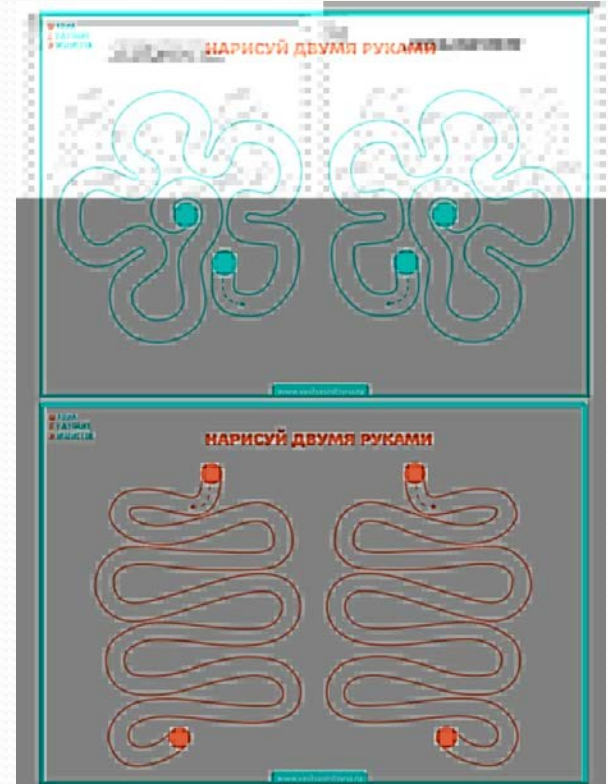
Комплекс № 4 «Мячики-помощники»

- Упражнения: «Ёжик под дождём» (массажный мяч), «Поймай-ка», «Переложи мяч»
- Стимуляция тактильных рецепторов ладоней
- Развитие координации «глаз-рука», предвосхищение траектории движения



Комплекс № 5 «Художники»

- Упражнения: зеркальное рисование, воздушные рисунки
- Одновременные и перекрестные движения руками
- Пространственное мышление, ориентация на листе, снятие мышечного напряжения



Какие изменения замечены у детей?

- **Внимание и поведение:** импульсивность снизилась, сосредоточенность выросла с 5–7 до 10–15 минут
- **Моторика:** движения стали плавными, улучшился захват предметов, появились согласованные действия двумя руками
- **Пространство:** дети показывают части тела, осваивают «верх–низ», «право–лево»
- **Общение:** появился указательный жест – важный шаг к речи
- **Эмоции:** снизилась тревожность, дети охотнее идут на контакт

Вывод

- Кинезиологические упражнения – эффективный инструмент для создания нейрофизиологической основы речи и обучения
- Всего 5–7 минут в структуре занятия дают устойчивые положительные изменения
- Подходят для систематического использования в коррекционной работе