



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 28

«Теремок» 620028, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 56;

Тел.: +7(343) 231-49-52, +7(343) 242-29-90

E-mail: mdou28@eduekb.ru

Картотека кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия

Учитель-логопед: Мирова Виктория Анваровна

МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

[Карточка педагога на сайте ДОУ](#)

г. Екатеринбург

2021 г.

Введение

Кинезиология (от греч. «кинезис» — движение, «логос» — наука) — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. В основе образовательной кинезиологии, разработанной американским психологом Полом Деннисоном («Гимнастика мозга», Brain Gym, 1970-е гг.), лежит идея о том, что движение является ключевым фактором развития головного мозга.

Межполушарное взаимодействие — это механизм объединения левого и правого полушарий головного мозга в единую интегративную систему. Левое полушарие отвечает за логику, анализ, речь (понимание и воспроизведение), чтение, письмо, счёт. Правое полушарие — за образное мышление, пространственную ориентацию, целостное восприятие, интонацию, ритм, эмоциональную выразительность речи.

Для детей с речевыми нарушениями характерна недостаточная сформированность межполушарного взаимодействия, что проявляется в трудностях координации, несогласованности движений, зеркальном письме, трудностях звуко-слогового анализа. Кинезиологические упражнения помогают «настроить» связи между полушариями, активизировать мозолистое тело, которое передаёт информацию из одного полушария в другое.

Правила выполнения кинезиологических упражнений с

дошкольниками

- Систематичность — упражнения выполняются ежедневно (на каждом логопедическом занятии), продолжительностью 2–5 минут.
- Точность — важно правильное выполнение каждого движения. Только точное выполнение даёт нейрофизиологический эффект.
- От простого к сложному — сначала осваиваются простые упражнения (кулак-ладонь, колечко), затем более сложные (ухо-нос, лезгинка).
- Доброжелательная атмосфера — кинезиологические упражнения выполняются только в спокойной обстановке, без принуждения, в игровой форме.
- Дозировка — 3–5 повторов каждого упражнения, 2–3 упражнения за один раз. Не допускать переутомления.
- Сопровождение речью — многие упражнения выполняются с проговариванием стихов, считалок, автоматизируемых звуков — это усиливает эффект.
- Чередование — кинезиологические упражнения чередуются с дыхательными, релаксационными, артикуляционными.
- Начинать с разминки — лёгкое поглаживание кистей, потряхивание рук, разминка плечевого пояса.
- Противопоказания: острые заболевания, высокая температура, неврологические обострения.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Данные упражнения являются основным инструментом кинезиологии. Они направлены на синхронизацию работы обоих полушарий головного мозга.

Упражнение	Техника выполнения	Дозировка	Примечания
Кулак-ребро-ладонь	Последовательно менять положения руки: кулак (на столе), ребро (ладонь ребром на столе), ладонь (раскрытая ладонь на столе). Сначала одной рукой, затем другой, затем двумя руками одновременно.	5–7 последовательно стей	Постепенно увеличивать темп.
Ухо-нос	Левой рукой взяться за кончик носа, правой — за левое ухо. По хлопку менять руки: правая — за нос, левая — за правое ухо.	5–7 смен	Добиваться чёткой смены без пауз.
Лезгинка	Левая рука сжата в кулак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука выпрямлена, ладонь прижата к мизинцу левой руки. Затем поменять положение рук.	5–7 смен	Выполнять сначала медленно.
Змейка	Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок. Вывернуть руки к себе. Поочерёдно двигать пальцем (который укажет педагог).	5–7 движений каждым пальцем	Движения только указанным пальцем.
Колечко	Поочерёдно соединять большой палец с указательным, средним, безымянным, мизинцем (прямой и обратный порядок). Сначала одной рукой, затем другой, затем обеими.	5–7 циклов каждой рукой	Постепенно увеличивать темп.
Цепочка	Левая рука — в колечко (большой + указательный). Правая рука продевает указательный и средний пальцы в колечко левой. Затем поменять.	5–7 раз	Движения ритмичные, плавные.
Фонарики	Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Одновременно разжимать пальцы на обеих руках (фонарики зажглись) и сжимать (фонарики погасли).	5–7 раз	Синхронно обеими руками.
Дом-ёжик-замок	Последовательность: «Дом» — руки над	5–7	Чёткая смена

	головой в виде крыши. «Ёжик» — пальцы растопырены как иголки. «Замок» — пальцы переплетены.	последовательно стей	поз, сопровождает ся речью.
Зеркальное рисование	Взять в обе руки по карандашу/фломастеру. Рисовать одновременно обеими руками симметричные фигуры (круги, квадраты, спирали, волны).	1–2 минуты	Начинать с крупных форм, постепенно уменьшая.
Симметричные рисунки	Рисовать обеими руками одновременно одинаковые элементы (ёлочка, заборчик, домик, солнышко). Важно: обе руки начинают и заканчивают одновременно.	3–5 рисунков	Сначала на доске, затем на бумаге А3.
Перекрёстные шаги	Стоя. Поднять правое колено и коснуться его левой рукой (локоть к колену). Затем левое колено — правой рукой. Шаги на месте.	5–7 перекрёстных шагов	Темп медленный, затем ускорение.
Ленивые восьмёрки (горизонтальные)	Стоя, вытянуть правую руку вперёд, большой палец вверх. «Рисовать» в воздухе горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности). Сначала правой рукой, затем левой, затем обеими вместе.	3–5 восьмёрок каждой рукой	Взгляд следует за большим пальцем.
Ленивые восьмёрки (вертикальные)	«Рисовать» вертикальную восьмёрку (как песочные часы) большим пальцем вытянутой руки. Повторить для каждой руки и обеих вместе.	3–5 восьмёрок	Голова неподвижна, работают только глаза и рука.
Двойные рисунки	Обеими руками одновременно рисовать симметричные фигуры на бумаге (двумя руками сразу). Сначала простые — круги, затем сложнее — цветы, бабочки.	3–5 минут	Использовать фломастеры разного цвета.
Крюки Деннисона	Стоя или сидя. Скрестить ноги (лодыжка на лодыжку). Вытянуть руки вперёд, скрестить, сцепить пальцы в замок. Вывернуть руки внутрь (к груди). Дышать спокойно 30–60 секунд.	1 раз по 30–60 сек	Выполнять медленно, дышать ровно.
Слон	Стоя. Ноги полусогнуты, голова наклонена к плечу. Вытянуть руку вперёд и «рисовать»	3–5 восьмёрок каждой рукой	Работает всё тело, а не

	всей рукой горизонтальную восьмёрку. Глаза следят за рукой.		только рука.
Сова	Стоя. Положить правую руку на левое плечо. Медленно поворачивать голову влево, затем вправо, смотреть назад через плечо. Сделать звук «у-у-у». Затем поменять руку.	3–5 поворотов	На звуке «у-у-у» расслаблять шею.
Энергетическая зевота	Сидя. Положить пальцы на скулы (в области жевательных мышц). Имитировать зевок — открыть рот, потянуться, сделать глубокий вдох и выдох со звуком «а-а-а».	2–3 раза	Делать в конце занятия (снимает усталость).
Думающий колпак	Сидя. Помассировать уши: взяться за уши обеими руками, большие пальцы сзади. «Размять» уши сверху вниз, затем помассировать мочки. Завершить — закрыть уши ладонями.	3–5 раз сверху вниз	Массировать от макушки уха к мочке.
Помпа	Стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдох — наклон вперёд (как «насос»), руки к полу. Выдох — выпрямиться.	5–7 раз	Дыхание спокойное, ровное.

Растяжки

Растяжки нормализуют тонус мышц (снимают гипертонус и гипотонус), что является важным условием для формирования правильных артикуляционных укладов.

«Снеговик»: Стоя, руки в стороны. На вдохе — потянуться вверх, встать на носки (снеговик «растёт»). На выдохе — расслабиться, опустить руки, согнуться (снеговик «тает»). Дозировка: 3–5 раз.

«Дерево»: Стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе — поднять руки вверх (к небу), потянуться за руками. На выдохе — опустить руки, расслабиться («ветер стих»). Дозировка: 3–5 раз.

«Тряпичная кукла и солдатик»: Чередование: «Солдатик» — напрячь все мышцы, вытянуться струной. «Тряпичная кукла» — расслабиться, обмякнуть, наклониться вперёд, руки висят. Дозировка: 3–5 чередований.

«Сорви яблоки»: Стоя, руки вверх. «Срывать» яблоки: поочередно тянуться то правой, то левой рукой вверх, отрывая стопы от пола. Дозировка: 3–5 раз каждой рукой.

«Кошечка»: Стоя на четвереньках. На вдохе — прогнуть спину вниз (кошечка добрая), голову вверх. На выдохе — выгнуть спину вверх (кошечка сердится), голову вниз. Дозировка: 5–7 раз.

«Перекаты»: Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Перекатываться на спину и обратно — «как колобок». Дозировка: 3–5 раз.

«Замок»: Стоя или сидя. Руки за спиной: одна сверху, другая снизу. Сцепить пальцы в замок. По 5–7 секунд. Поменять руки. Дозировка: 3–5 раз.

Упражнения на релаксацию

Релаксационные упражнения снимают нервно-мышечное напряжение, что особенно важно для детей с речевыми нарушениями, у которых часто наблюдается повышенный мышечный тонус в области плечевого пояса, шеи, артикуляционного аппарата.

«Поза покоя»: Сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях, глаза закрыты. Спокойное дыхание. Мысленно «проговаривать»: «Я спокоен, я отдыхаю, мои руки и ноги отдыхают». Длительность: 30–60 секунд.

«Кулачки»: Сидя или стоя. Сильно сжать пальцы в кулак, напрячь руки (3–5 сек). Затем расслабить — пальцы свободно падают. Повторить 3–5 раз. Длительность: 3–5 раз.

«Олени»: Стоя, руки над головой с переплетёнными пальцами. Напрячь всё тело (как олень прислушивается). Задержаться на 3–5 сек. Затем расслабиться, руки уронить. Длительность: 3–5 раз.

«Штанга»: Стоя. Представить, что поднимаешь тяжёлую штангу. Напрячь руки, ноги, корпус. Затем резко «бросить штангу» — расслабиться. Длительность: 3–5 раз.

«Сосулька»: Стоя, руки вверх. «Мёрзнуть» — напрячь всё тело 3–5 сек. Затем «сосулька тает»: постепенно расслаблять пальцы, кисти, руки, плечи, шею — падать вниз. Длительность: 3–5 раз.

«Пружинки»: Стоя, руки вдоль тела. Поочередно напрягать и расслаблять разные части тела: «Пружинка в правой руке — сжалась, разжалась! Пружинка в левой ноге — сжалась!» Длительность: 3–5 раз.

«Ковёр-самолёт»: Лёжа на ковре (или сидя). Закрыть глаза. Представить, что летишь на ковре-самолёте под спокойную музыку. Дыхание ровное. Длительность: 1–2 минуты.

Комплексы кинезиологических упражнений для разных этапов логопедического занятия

Вводная часть (организационный момент, 2–3 мин)

Цель: активизация мозговой деятельности, настрой на занятие.

- «Кулак-ребро-ладонь» (2–3 повтора каждой рукой и обеими)
- «Колечко» (5–7 соединений каждой рукой)
- «Перекрёстные шаги» (5–7 раз)
- «Фонарики» (5 раз)

Основная часть (середина занятия, 2–3 мин)

Цель: снятие утомления, переключение внимания, активизация речевых центров.

- «Лезгинка» (5–7 смен)
- «Ухо-нос» (3–5 смен)
- «Зеркальное рисование» (рисунок по теме занятия)
- «Дом-ёжик-замок» (3–5 последовательностей)
- «Ленивые восьмёрки» (одной рукой, затем обеими)

Заключительная часть (конец занятия, 2–3 мин)

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, релаксация.

- «Крюки Деннисона» (30–60 сек)
- «Энергетическая зевота» (2–3 раза)
- «Сова» (3–5 поворотов)
- «Сосулька» или «Поза покоя» (30–60 сек)

Связь кинезиологии с речевой деятельностью

Кинезиологические упражнения оказывают комплексное влияние на все компоненты речевой системы:

Звукопроизношение. Упражнения «Колечко», «Лезгинка», «Кулак-ребро-ладонь» развивают точность и дифференцированность движений. Связь с кинестетическими ощущениями артикуляционного аппарата помогает формировать правильные артикуляционные уклады. Дети, выполняющие кинезиологические упражнения, быстрее осваивают сложные по артикуляции звуки.

Фонематический слух. Перекрёстные шаги и ленивые восьмёрки стимулируют работу мозолистого тела, что улучшает способность различать звуки речи (особенно оппозиционные: звонкие-глухие, твёрдые-мягкие). Упражнение «Ухо-нос» синхронизирует аудиальное и визуальное восприятие.

Слоговая структура. Ритмические кинезиологические упражнения («Фонарики», «Цепочка», «Кулак-ребро-ладонь») развивают чувство ритма — основу для правильного воспроизведения слоговой структуры слова. Выполнение под счёт (1-2-3, раз-два-три) закрепляет ритмический шаблон.

Лексико-грамматический строй. Упражнение «Слон» с проговариванием лексических тем (названия предметов, действий, признаков) расширяет словарный запас. «Зеркальное рисование» с подписыванием рисунков развивает навыки словообразования.

Связная речь. Кинезиологические сказки (выполнение упражнений по ходу сюжета) стимулируют развитие связного высказывания, умение выстраивать последовательность событий, пересказывать.

Научные исследования (А.Л. Сиротюк, Т.Н. Ключников, Е.В. Печак) подтверждают: регулярное применение кинезиологических упражнений в логопедической работе на 30–40 % повышает эффективность коррекции речевых нарушений, способствует улучшению памяти, внимания, мыслительных процессов.

Рекомендации родителям по выполнению кинезиологических упражнений дома

- Кинезиологические упражнения выполняются ежедневно, по 3–5 минут. Лучшее время — перед выполнением домашнего задания логопеда.
- Начинайте с простых упражнений: «Кулак-ладонь», «Колечко», «Фонарики». Освоив их, добавляйте более сложные.
- Выполняйте упражнения вместе с ребёнком — показывайте правильное выполнение. Ваше участие повышает мотивацию.
- Главное — точность, а не скорость. Лучше медленно, но правильно, чем быстро, но с ошибками.
- Сопровождайте упражнения стихами, считалками — это активизирует речевые центры.
- Не ругайте за ошибки — кинезиологические упражнения сложны для мозга. Хвалите за старание.
- Если какое-то упражнение никак не получается, оставьте его на 2–3 недели и попробуйте снова.
- Используйте «зеркальное рисование» — предложите ребёнку порисовать обеими руками одновременно. Это увлекательно и полезно.
- Следите за осанкой: спина прямая, плечи расправлены, дыхание ровное.
- При головной боли, головокружении — прекратите занятие. На следующий день уменьшите нагрузку.
- Кинезиология — не замена, а дополнение к основным занятиям с логопедом.
- Для детей с повышенной тревожностью особенно полезны упражнения из раздела «Релаксация» — выполняйте их перед сном.

Учитель-логопед: Мирова В.А.