

**Сборник кинезиологических  
упражнений, направленных на  
развитие речи первоклассников**



## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
Глава 1. Про кинезиологию .....	4
Раздел 1 «История образовательной кинезиологии и ее возможности» .....	4
Раздел 2 «Рекомендации по применению кинезиологических упражнений» .....	5
Глава 2. Применение кинезиологических упражнений способствующих развитию речи на уроках русского языка по программе Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова .....	7
Раздел 1 «Язык и речь».....	7
Раздел 2 «Систематизация изученного в период обучения грамоте» .....	9
Раздел 3 «Слово и предложение» .....	12
Глава 3. Применение кинезиологических упражнений при проведении физкультминуток на уроках русского языка .....	17
Раздел 1 «Кинезиологические упражнения способствующие развитию мелкой моторики» .....	17
Раздел 2 «Кинезиологические упражнения способствующие снятию физического и психологического напряжения» .....	20
Глава 4. Применение кинезиологических упражнений, способствующих снятию стресса и эмоционального напряжения.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	25
ЛИТЕРАТУРА .....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ	

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые учителя!

В последние годы наблюдается рост обучающихся, имеющих проблемы в развитии речи. Это проявляется в наличии речевых дисфункций, и в целом в проблеме выстраивания коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Если у ученика плохо сформирована речь, то он не способен самостоятельно находить и изучать информацию, а значит, системно-деятельностный подход не может быть в полной мере реализован.

Поэтому, организуя процесс развития речи, педагогу необходимо подбирать такие приёмы, методы и средства обучения, которые способны облегчить и разнообразить данный процесс.

Все детство, человек проводит в игре и движении, тем самым познает окружающий мир. Таким образом, движение выступает неотъемлемой частью жизни и обучения.

Обучение, основанное на движении, подразумевает включение в образовательный процесс, структурированных и целенаправленных движений, которые будут благоприятно воздействовать на развитие головного мозга. А ведь, если развит мозг, значит, и развиты все сопутствующие обучению познавательные процессы, в том числе и речь.

Реализовывать обучение через движение помогает метод образовательной кинезиологии. Он включает в себя простые в исполнении упражнения, построенные на двигательной активности.

Всего несколько минут упражнений помогают ученикам подготовиться к тому, чтобы спокойно сидеть, внимательно слушать и сосредоточиться на получении новых знаний.

Данный сборник состоит из кинезиологических упражнений, включённых в построение уроков русского языка в 1 классе по программе авторов С.В. Ломаковича - Л.И. Тименко (Развивающая система Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова). А также, из упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия головного мозга, мелкой моторики, артикуляционного аппарата и комплекса, способствующего снятию стресса и эмоционального напряжения.

## Глава 1. Про кинезиологию

### Раздел 1 «История образовательной кинезиологии и ее возможности»

В общем понимании кинезиология (от греческого «kinesis» – движение, «logos» – учение) занимается изучением принципов механики и анатомии движения человека. Это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Данным определением пользуется Федерация Кинезиологии в Великобритании [1].

Кинезиология как наука начала зарождаться еще в глубокой древности. Так, древнекитайскую философскую систему Конфуция (около 2700 года до н.э.) составляют определенные движения для укрепления здоровья и развития ума. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад [6].

Кинезиология является одним из самых быстро развивающихся направлений современного естественного оздоровления и открывает перед человеком большие возможности, поскольку имеет множество направлений, такие как: биокинезиология, гимнастика ума (образовательная кинезиология), нейрокинезиология, спортивная кинезиология, медицинская кинезиология и многие другие [7].

Большим спросом среди психологов и педагогов, в последнее время, пользуется образовательная кинезиология.

В период с 1970-1990 годы американский психолог, доктор наук в образовании Пол Е. Деннисон совместно с женой Гейл Е. Деннисон, на основе исследований в области экспериментальной психологии и многолетнего опыта в педагогической практике с проблемами в обучении детей, выстроил программу «Образовательная Кинезиология». Смысл программы состоит в учении через движение, вследствие чего, развивающая работа строится от движения к мышлению.

Образовательная кинезиология, – представляет собой методику, которая посредством расширения возможностей учащихся использует двигательную активность для выявления внутреннего потенциала человека. Данное определение было сформулировано Полом Деннисоном.

Применение простых в исполнении кинезиологических упражнений активизирует слаженное взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга, формирует силу воли, способствует регулированию поведения и позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Применяя кинезиологические упражнения на детях младшего школьного возраста, начиная с 1 класса, мы можем значительно повлиять на развитие мозга детей в лучшую сторону, тем самым снизить количество проблем в обучении.

Успех программы подтверждается, так же, результатами более чем сотни пилотных исследований и отзывов педагогов, психологов и родителей.

Практикующие учителя и родители замечают, что благодаря данной программе, время, посвященное учебе, увеличилось, а время, затрачиваемое на поддержание дисциплины, заметно сократилось [1].

Образовательная кинезиология пользуется спросом во всём мире. Российские психологи так же используют её в своей работе и уже достигли определённых результатов.

В России, кинезиология стала популярна благодаря известным нейропсихологам А.Л. Сиротюк и А.В. Семенович.

Доктор психологических наук А.Л. Сиротюк адаптировала кинезиологические упражнения и разработала современные кинезиологические программы, описанные в книгах «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и «Коррекция обучения и развития школьников».

Применяя на уроках русского языка метод образовательной кинезиологии, мы предотвращаем проблемы в обучении, а также привносим разнообразие в процесс обучения, тем самым вызывая большой интерес у учащихся, к получению знаний.

[В начало  
сборника](#)

## **Раздел 2 «Рекомендации по применению кинезиологических упражнений»**

– Перед применением упражнений в образовательном процессе, педагогу следует научиться самому правильно и точно выполнять кинезиологические упражнения и оценить их результативность;

- Применяя упражнения в образовательном процессе, педагогу необходимо контролировать и требовать от обучающихся точности выполнения упражнений;
- Педагогу необходимо давать простые, короткие и точные инструкции к выполнению упражнений;
- Выполнение упражнений лучше всего планировать в утреннее время;
- Подбор упражнений осуществляется исходя из предпочтений обучающихся. Не допускается заставлять учеников выполнять те или иные упражнения;
- При выполнении упражнений соблюдается комфортный темп для каждого ребенка;
- Выполнение кинезиологических упражнений может прерывать стандартные учебные действия (письмо, чтение и так далее), тогда как творческую деятельность (например, написание сочинений) прерывать нецелесообразно;
- Кинезиологические упражнения рекомендуется применять перед интенсивной умственной работой;
- Упражнения выполняются на регулярной основе [6].

**Глава 2. Применение кинезиологических упражнений  
способствующих развитию речи на уроках русского языка по программе  
Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова**

[в начало  
сборника](#)

**Раздел 1 «Язык и речь»**

Перечисленные ниже упражнения можно применять в ситуации, когда некоторые учащиеся испытывают трудности при слоговом анализе слов, а так же в восприятии и понимании речи на слух.

1) *«Слог — шаг»*

Цель: формирование умения на слух определять количество слогов. Выполнение упражнения способствует формированию фонематического слуха, совершенствование навыков слогового анализа и синтеза.

Упражнение применяется в случае, если некоторые учащиеся испытывают трудности в понимании речи других.

Инструкция:

Учитель дает каждому игроку задание: «Сделай два шага вперед!», «Сделай три шага вперед!», «Сделай шаг вперед!»

Игрок должен вспомнить слово, в состав которого входит столько слогов, сколько шагов ему предложено сделать, и четко произнести его по слогам так, чтобы каждому шагу соответствовало произнесение одного слога.

Игровой жетон вручается правильно «прошагавшему» слово.

2) *«Продолжай!»*

Цель: формирование умения образовывать новые слова по слогам.

Выполнение упражнения способствует формированию фонематического слуха, совершенствование навыков слогового анализа и синтеза.

Инструкция:

Для проведения упражнения понадобится мяч. Учитель произносит какой-либо слог, бросает мяч одному из детей и говорит: «Продолжай». Учащийся, получивший мяч называет следующий слог так, чтобы получилось целое слово. Затем уже он, называя начало слова — первый слог, бросает мяч другому ученику и т.д.

3) *«Школа радистов»*

Цель: формирование умения передавать звуковое письмо с помощью движений руки.

Выполнение упражнения способствует формированию фонематического слуха: совершенствование слухового восприятия, чувства ритма, слухоречевой памяти.

Инструкция:

Перед началом упражнения педагог знакомит детей с профессией радиста, основная задача которого — уметь передавать сообщение правильно и без искажений. «Для этого нужно быть не только очень внимательным, но и много тренироваться, — говорит учитель. — Сегодня мы организуем «школу радистов», в которой будем тренироваться в передаче сообщений.

Далее учитель отстукивает «сообщения» разной степени сложности, так чтобы дети не видели движений его руки, и предлагает детям по очереди отстучать карандашом по столу.

#### 4) *«Передай телеграмму»*

Цель: формирование умения передавать зрительный образ с помощью знаков и звуков и соотносить его с знаково-символической записью.

Выполнение упражнения способствует формированию фонематического слуха, совершенствование слухового восприятия, чувства ритма, слухоречевой памяти.

Инструкция:

Перед началом игры учителю необходимо продемонстрировать учащимся изображение лесных зверей и птиц и карточки-телеграммы для них. (Рисунок 6)

Учитель говорит: «В лесу, на почте скопилось слишком много телеграмм. Давайте поможем дятлам-телеграфистам передать эти телеграммы разным лесным обитателям. Передайте (простучите) телеграммы с учетом расположения знаков на карточках».

Дети по очереди выбирают, кому из животных они пошлют телеграмму и отстукивают «текст» телеграммы. Задача остальных учащихся — отгадать, кому из лесных обитателей была послана телеграмма.



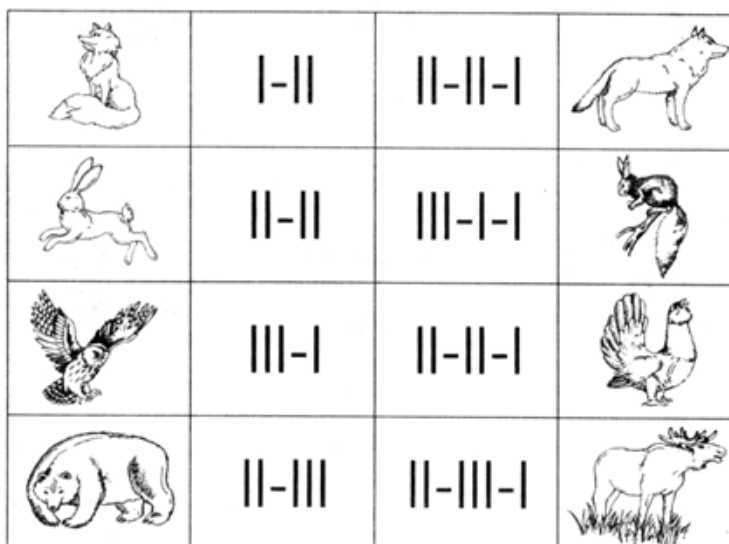


Рис.1 Карточки-телеграммы для животных и птиц

[в начало  
сборника](#)

## Раздел 2 «Систематизация изученного в период обучения грамоте»

1) «Солдат ... и кукла ...»

Цель: Создать условия для закрепления способа вычленения звуков в словах, умения различать согласные твердые и мягкие, звонкие и глухие звуки, умения отражать качество звуков в звуковой схеме слова.

Выполнение упражнения способствует формированию фонематического слуха: совершенствование навыков звукобуквенного анализа слова, дифференциации звуков.

Инструкция:

Упражнение возможно применять на этапе звукобуквенного анализа слова.

Например при изучении буквы З, звуков [з], [з'], солдата будут звать Захар, а куклу – Зина. Имена героев подбираются в зависимости от изучаемых букв и звуков.

Учитель проговаривает рифмовку: «Солдат Захар стоит по стойке смирно, а кукла Зина мягкая, как глина».

Далее, учащиеся вместе с учителем проводят звукобуквенный анализ слов Захар и Зина и выясняют что в имени Захар – звук [з] твёрдый согласный, а в имени Зина – звук [з'] мягкий.

Затем, учитель называет согласные твёрдые и мягкие звуки, а дети, услышав твёрдый звук, должны выпрямиться как солдаты, услышав мягкий звук – расслабиться и стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла.

В процессе звукобуквенного анализа, ученики строят звуковые схемы к словам.

Данное упражнение можно применять, при дифференциации других пар звуков, подбирая новые имена героев и рифмовки.

## 2) *«Перекрещивание» или «Перекрестное марширование»*

Цель: Создать условия для овладения новым способом деления слова на слоги посредством выполнения кинезиологического упражнения.

Выполнение упражнения способствует формированию фонематического слуха: совершенствование навыков слогового анализа слова; улучшение внимания и координации движений; развитие межполушарного взаимодействия головного мозга.

Упражнение возможно применить при знакомстве с новым словарным словом или при любой другой работе, связанной с анализом слов.

Инструкция:

Для выполнения упражнения ученику необходимо встать в удобную позу и поочередно пересекать среднюю линию тела, двигая расположенным напротив руками и ногами, и ритмично касаясь локтем руки противоположного колена.

Данное упражнение можно применить при делении слов на слоги. Выполняя ритмичные действия, учащиеся проговаривают слова по слогам, на каждый слог, делая шаги на месте и ритмично касаясь колен руками (правая нога – левая рука, левая нога – правая рука).

## 3) *«Считалочка-бормоталочка»*

Цель: отработка орфоэпических навыков: произношение звуков, сочетаний звуков, слов и формирование навыка беглого и правильного чтения.

Выполнение упражнения способствует развитию артикуляционного аппарата и координации движений.

Упражнение возможно применить при артикуляционной разминке.

Инструкция:

Произношение рифмовок или скороговорок сопровождаются хлопками.

Для начала необходимо выучить скороговорку, например: «Ехал — грека — через — реку».

За тем, в первый раз вслух произносятся все четыре слова, во второй раз только слова «Ехал грека через», а слово «реку» произносится «про себя», хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз вслух произносятся только слова «Ехал грека», а слова «через реку» произносятся про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. И так далее, пока произношение всей скороговорки не сведётся к хлопкам.

1. Ехал — грека — через — реку.
2. Ехал — грека — через — (хлопок).
3. Ехал — грека — (хлопок) — (хлопок).
4. Ехал — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).
5. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Можно использовать другие варианты считалочки-бормоталочки, подбирая скороговорки различного уровня сложности.

В данный раздел включен комплекс кинезиологических упражнений А.Л. Сиротюк, при выполнении которого развивается межполушарное взаимодействие головного мозга и мелкая моторика, вследствие чего улучшается мыслительная деятельность и процесс запоминания, повышается устойчивость внимания и облегчается процесс письма. Его следует выполнять в начале урока, для активизации работы головного мозга и как следствие профилактики утомляемости.

*Комплекс упражнений «Развитие межполушарного взаимодействия и артикуляционного аппарата».*

Упражнения данного комплекса выполняются, комбинируя с произношением различных скороговорок, в этом случае, так же активно задействуются органы артикуляционного аппарата.

1) *«Колечко»*

Цель: подготовка к звуковому анализу слова через артикуляцию гласных и согласных звуков.

Инструкция:

Поочередно и как можно быстрее перебираются пальцы рук, соединяясь последовательно в кольцо с большим пальцем, указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2) *«Кулак–ребро–ладонь»*

Цель: подготовка к звуковому анализу слова через артикуляцию гласных и согласных звуков.

Инструкция:

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.

3) *«Лезгинка»*

Цель: подготовка к звуковому анализу слова через артикуляцию гласных и согласных звуков.

Инструкция:

Левая рука сжата в кулаке и развернута пальцами к себе, большой палец отставлен в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой руки. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. С каждым разом скорость выполнения увеличивается.

[в начало  
сборника](#)

### Раздел 3 «Слово и предложение»

1) *«Рыба, птица, зверь»*

Цель: формирование способа различения слов-названий предметов относящихся к определенным лексическим группам и определения соответствующих им признаков.

Выполнение упражнения способствует формированию лексико-грамматического строя речи, уточнение и дифференциация словаря по определенным лексическим темам, развитие мыслительных операций: конкретизация и обобщение.

Упражнение возможно применить при изучении темы: «Слова, называющие предметы».

Инструкция:

Учитель произносит считалку: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать и изобразить соответствующего животного (например, «рыба – щука», «зверь – медведь»). Если ответ правильный, учитель продолжает игру, если ответ неверный — ребенок выбывает из игры. Игра может проводиться по разным лексическим темам: «Овощи-фрукты-ягоды», «Грибы-ягоды-деревья», «Времена года: зима-весна-лето-осень» и т.п.

## 2) «Зеркало»

Цель: развитие способа различения слов-названий предметов, признаков и действий предметов и определения слов-названий предметов по их признакам и действиям.

Выполнение упражнения способствует формированию лексико-грамматического строя речи: уточнение и дифференциация словаря по определенным лексическим темам.

Упражнение возможно применить при изучении слов, называющих предметы, признаки и действия предметов.

Инструкция:

Вначале выбирается определенная лексическая тема, например «Дикие животные».

Упражнение выполняется в паре, дети встают лицом друг к другу. Учащимся необходимо договориться, какого животного они будут изображать. После этого один из детей выполняет движения руками или ногами, а другой должен их зеркально отобразить. Далее, несколько пар демонстрируют выполнение упражнения, а остальные должны отгадать по изображаемым действиям и признакам, о каком животном идёт речь.

## 3) «Ленивые восьмерки»

Цель: развитие взаимосвязанной деятельности слухового, зрительного и речедвигательного анализаторов, влияющей на успешность овладения процесса чтения.

Выполнение упражнения способствует развитию чётких движений глаз слева направо, что необходимо при чтении.

Упражнение возможно применять перед чтением и списыванием объемных текстов.

Инструкция:

Перед выполнением упражнения, учителю необходимо нарисовать на доске, лежащую на боку цифру 8. Учащиеся обводят большим пальцем в воздухе перед собой нарисованную восьмерку. Движение начинается против часовой стрелки, начиная слева – вверх, в сторону – вниз, и по кругу, - а потом по часовой стрелке справа. Упражнение выполняется три раза на каждую руку. За тем необходимо скрестить пальцы обеих рук в замок и изобразить рисунок еще три раза. Так же важно, при выполнении упражнения задействовать слуховые навыки ученика, необходимо проговаривание действий: «Двигаемся вверх и влево, по кругу вниз, обратно в центр; пересекаем середину, теперь направо-вверх, по кругу-вниз и обратно в центр».

4) *«Активация руки»*

*Цель:* развитие мелкой моторики руки, способствующей формированию навыка каллиграфического письма.

Упражнение проводится перед началом письменной работы с целью подготовки руки к письму.

Инструкция:

Ученику необходимо сесть ровно, поставить ноги параллельно полу и на ширину плеч. Заложить одну руку за голову и взяться ею за другую руку. За тем сделать вдох и плавно выдохнуть через сжатые губы, одновременно нажимая рукой на другую руку. Упражнение выполняется 3 раза на каждую руку.

5) *«Двойной рисунок»*

*Цель:* формирование умения связно и ритмично писать, через согласованную деятельность левого и правого полушария головного мозга.

Упражнение способствует зрительно-моторной координации, необходимой при письме и чтении, а так же снятию напряжения с глаз.

Упражнение возможно применять перед чтением и списыванием объемных текстов.

Инструкция:

Перед выполнением упражнения необходимо зафиксировать лист бумаги на столе с помощью скотча. Далее учащиеся рисуют левой и правой рукой одновременно зеркально-симметричные рисунки.

б) *«Алфавитные восьмерки»*

Цель: формирование умения связно и ритмично писать строчные и заглавные буквы, правильно соединять их посредством кинезиологического упражнения.

Во время упражнения активно задействуется слуховая, зрительная и кинестетическая память, тем самым облегчается процесс письма, что способствует выработке каллиграфического подчерка.

Упражнение можно применять при изучении написания букв, а так же при корректировании уже сформировавшегося подчерка.

Инструкция:

Все прописные заглавные и строчные буквы русского алфавита можно разделить на четыре группы.

– Симметричные:

Прописные заглавные буквы Ф, Х и строчные буквы ф, х.

– Ассиметричные с закруглением влево:

Прописные заглавные буквы А, З, И, Й, Л, М, О, С, У, Ц, Ч, Ш, Щ, Ю, Я и строчные буквы а, б, д, е, ё, и, й, л, м, о, с, у, ц, ч, ш, щ, ь, ю, я

– Ассиметричные с закруглением вправо:

Прописные заглавные буквы Б, В, Е, Ё, Ж, Э и строчные буквы в, г, ж, з, к, п, р, т, ь, ы, э

– Ассиметричные без закруглений:

Прописные заглавные буквы Г, Д, К, Н, П, Р, Т и строчная буква н.

Все симметричные буквы и буквы Б, В, Г, Д, К/к, Н/н, П/п, Р/р, Т/т, ь, ы размещаются в центре восьмерки.

Все ассиметричные буквы с закруглением влево размещаются в левой части восьмерки.

Все ассиметричные буквы с закруглением вправо размещаются в правой части восьмерки.

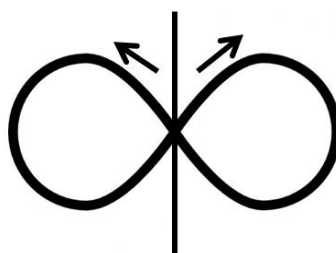
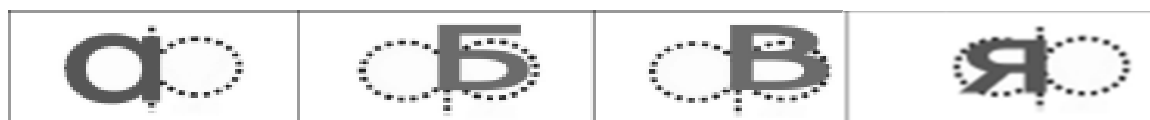


Рис. 2 Расположение букв на алфавитной восьмерке

Перед выполнением упражнения, учителю необходимо на доске нарисовать большую перевернутую набок восьмерку и провести прямую линию посередине восьмерки. При объяснении алгоритма написания изучаемой буквы, учитель, последовательно пишет букву на восьмерке, при этом проговаривая свои движения, а обучающиеся при этом повторяют действия на карточке с алфавитными восьмерками (Приложение 2).

Например, алгоритм написания прописной буквы «А»: «из центра делаем изгиб налево, затем по кругу вниз, а потом вверх и снова вниз по средней линии».

После демонстрации учителем, учащиеся выполняют написание в воздухе, сцепив руки вместе. При этом задействуется крупная моторика. Упражнение повторяется несколько раз, последний раз закрытыми глазами. Последующее написание буквы можно продолжить в тетради.

Для того чтобы скорректировать уже сформированный подчёрк, ученику необходимо выделить, те буквы, которые вызывают больше всего затруднений, и тренироваться в их написании на алфавитной восьмерке.



### Глава 3. Применение кинезиологических упражнений при проведении физкультминуток на уроках русского языка

Согласно требованиям СанПиН, при организации обучения с целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся, следует проводить физкультминутки [5]. Поэтому в сборник были включены кинезиологические упражнения, которые можно применять при организации физкультминуток на уроках русского языка.

#### Раздел 1 «Кинезиологические упражнения способствующие развитию мелкой моторики»

*Комплекс кинезиологических упражнений №1 «Развитие мелкой моторики»  
(автор О.И. Крупенчук).*

1) «Оладушки»

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременно сменить позицию. По мере усвоения упражнения темп движения можно ускорять. Во время упражнения проговаривается рифмовка: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки. Так пожарим, повернём и опять играть начнём».

2) «Пальчики здороваются»

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Во время упражнения проговаривается рифмовка: «Капал дождик целый день. Как ему идти не лень! Снегом стал, когда озяб, и не слышно «кап» да «»кап»». Поочередно соединять все пальцы с большим пальцем (перебор пальцами). На каждый ударный слог, пальцы одной руки соприкасаются с большим пальцем в следующем порядке: большой – указательный, большой – средний, большой – безымянный, большой – мизинец, и обратно. Затем происходит смена рук.

3) «Кулак – ладонь»

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна из них сжата в кулак. Разжать кулак, одновременно сжав в кулак другую руку, и так повторять смену позиций. Движения по мере усвоения можно ускорять.

4) *Массаж «прижимающий»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Упражнение выполняется, проговаривая стихотворение: «Шёл медведь к своей берлоге да споткнулся на пороге. «Видно, очень мало сил я за зиму накопил», - так подумал и пошёл он на поиск диких пчёл. Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки, а наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге».

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, сдвигает палец, «катая» его на подушечке влево-вправо. На каждую строчку – нажим на один палец. Начинать упражнения следует с мизинца правой руки, а заканчивать – мизинцем левой. После 5-й строчки – смена рук.

5) *«Щелчки»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Упражнение выполняется, проговаривая стихотворение: «Поднял ушки бурундук, он в лесу услышал звук: - это что за громкий стук, тук да тук, тук да тук? – А пойдём, - сказал барсук, - сам увидишь этот трюк: это дятел сел на сук. И без крыльев, и без рук – ищет он, где спрятан жук, - вот и слышен перестук!»

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному, при этом, необходимо с силой прижать ладонь, сопротивляясь подъему. Затем палец отпускают, и он со стуком падает вниз. На каждую строчку – один палец. Начинать упражнение следует с мизинца правой руки. После 5-й строчки – смена рук.

б) *«Пианист»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Упражнение выполняется, проговаривая стихотворение: «Пианист Бемоль – в музыке король. Говорит Бемоль ноты, как пароль: «до, ре, ми, фа, соль, принесите соль. До, ре, ми, фа, соль, посолить фасоль»».

Пальцы опускаются на стол по порядку – от мизинца к большому – на каждый слог стиха. После каждой строчки – смена рук.

7) *«Колечки»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Упражнение выполняется, проговаривая стихотворение: «Птичек мы окольцевали, наблюдали, узнавали, улетев в какие дали, где морозы переждали, что пернатые клевали? Гнезда, где свои свивали? Где вы яйца отложили? Как вы бури пережили? Сколько вы, в конце концов, в гнёздах вывели птенцов?»

Большой и указательный палец правой руки замкнуть в колечко и надевать по очереди на все пальцы левой руки – от большого до мизинца. Затем колечко из пальцев левой руки надевать на пальцы правой. На одну строчку – одно движение. После пятой строчки смена рук.

*Комплекс кинезиологических упражнений №2 «Развитие мелкой моторики» (автор А.Л. Сиротюк).*

1) *«Разминка рук»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Учитель говорит: постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.». Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

2) *«Звонок»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Учитель говорит: опираясь на стол ладонями, согните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями, словно звоните в звонок.

3) *«Карандаш»*

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Учитель говорит: зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

Возьмите карандаш в руки. Вращайте его сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

[в начало  
сборника](#)

## Раздел 2 «Кинезиологические упражнения способствующие снятию физического и психологического напряжения»

В качестве кинезиологических упражнений способствующих снятию физического и психологического напряжения можно использовать упражнения автора П.Е. Деннисона.

### 1) «Дыхание животом»

Цель: способствовать снятию физического и психологического напряжения.

Данное упражнение так же активизирует мышцы диафрагмы, что способствует улучшению качества речи.

Инструкция:

Необходимо положить ладонь на живот, расслабить тело, вытолкнуть воздух из легких. При следующем вдохе надуть живот, грудная клетка, при этом остается неподвижна, на выдохе, подтянуть мышцы пресса. Упражнение выполняется в спокойном ритме в течение 1 минуты. Можно выполнять под расслабляющую музыку.

### 2) «Кнопки баланса»

Цель: способствовать снятию физического и психологического напряжения.

Упражнение способствует расслаблению всего тела и развитию концентрации.

Инструкция:

Упражнение выполняется стоя или сидя. Необходимо положить указательный и средний палец на впадину за ухом, другую руку положить на живот. При вдохе необходимо представить, что воздух вдыхается центром тела. Подбородок должен

быть прижат, голова в ровном положении. Учащиеся выполняют 10 вдохов, а за тем меняют руки.

3) *«Массаж ушей»*

Цель: способствовать снятию физического и психологического напряжения.

Инструкция:

Для выполнения упражнения необходимо большим и указательным пальцем аккуратно оттянуть уши назад и развернуть их края. Затем массировать, начиная с верхней части уха и продолжая вдоль всего изгиба до мочки. Упражнение повторяется три раза (можно больше, по желанию).

#### **Глава 4. Применение кинезиологических упражнений, способствующих снятию стресса и эмоционального напряжения**

Успешная деятельность возможна только при отлаженной работе головного мозга, когда правое и левое полушария задействованы в равной степени. В состоянии стресса, мозг ребенка не способен работать правильно, поэтому в некоторых органах появляются спазмы, как следствие ребенок испытывает трудности в обучении [2]. Для того чтобы сократить проблемы в обучении, возникающие в результате стресса, в сборник был включен комплекс упражнений, направленных на снятие стресса. Он состоит из пяти упражнений, позволяющих устранить стресс, нормализовать работу мозга и всего организма, снять эмоциональное напряжение.

*Комплекс кинезиологических упражнений, способствующих снятию стресса и эмоционального напряжения.*

Данный комплекс рекомендуется проводить с учащимися перед написанием диктантов, контрольных работ, перед проверкой техники чтения и другой деятельности, вызывающей стресс.

**1) «Лобно-затылочная коррекция»**

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения и повышению мотивации к учебной деятельности.

Инструкция:

Учитель произносит: «Положите одну ладонь на затылок, а другую — на лоб. Закройте глаза и подумайте о предстоящем диктанте. Подумайте о том, что вы чувствуете, может быть, кто-то не уверен в своих знаниях, кто-то испытывает страх получить двойку, кто-то просто сегодня пришёл в школу в плохом настроении. Подумайте о том, чего вы боитесь, что беспокоит вас. А теперь сделайте глубокий вдох-выдох. Подумайте о страхе еще раз и сделайте вдох-выдох. Думайте о вашем страхе и глубоко дышите. Когда вы почувствуете расслабление, сделайте еще один глубокий вдох и выдох и откройте глаза». Упражнение можно выполнить под музыкальное сопровождение. Музыка должна быть спокойная и тихая.

**2) «Младенец»**

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения и повышению мотивации к учебной деятельности.

Учитель говорит: «Сожмите пальцы в кулак, большие пальцы находятся внутри кулака. Сделайте вдох. На выдох начинайте медленно сжимать кулаки. Затем, расслабьте кулаки и сделайте вдох».

Упражнение повторяется пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполняется двумя руками одновременно.

### 3) *«Методика стирания негативной информации из памяти»*

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения и повышению мотивации к учебной деятельности.

Инструкция:

Учитель говорит: Сядьте прямо и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши и ластик. Подумайте о том, что вас беспокоит, чего вы боитесь. Мысленно нарисуйте на листе бумаги свой страх, окрасьте его различными цветами, пусть он воплотится в реальность. Поблагодарите свой страх, за то что он помог вам стать лучше. Мысленно возьмите ластик и начинайте «стирать» с листа бумаги свой страх. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза и сделайте глубокий вдох. Проверьте себя, удалось ли вам избавиться от страха. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения.

### 4) *«Уши»*

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения и повышению мотивации к учебной деятельности.

Инструкция:

Для выполнения упражнения необходимо мягко расправить и растянуть руками внешний край каждого уха в направлении вверх — наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.

### 5) *«Постукивание»*

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения и повышению мотивации к учебной деятельности.

Инструкция:

Для выполнения упражнения необходимо сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение метода образовательной кинезиологии на уроках русского языка в 1 классе помогает решить следующие задачи:

- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие творческого и абстрактно-логического мышления;
- развитие визуальной и слуховой памяти;
- развитие координации глаз и рук;
- подготовка руки к письму;
- применение кинезиологических приемов в ситуации стресса;
- коррекция проблем обучения [6].

Еще больше кинезиологических упражнений вы можете найти в книгах: П.Е. Деннисона «Гимнастика мозга», А. Л. Сиротюк «Коррекция развития интеллекта дошкольников» и «Коррекция обучения и развития школьников», О.И. Крупенчук «Движение и речь».

Таким образом, сборник кинезиологических упражнений позволит расширить представления учителей начальных классов о методе образовательной кинезиологии как о способе развития речи на уроках русского языка, и увеличить число учителей, практикующих данный метод в качестве развития речи учащихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Деннисон П.Е. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей / П.Е. Деннисон, Г.Е. Деннисон. – СПб.: ВЕСЬ, 2016. – 320 с.
2. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг [Электронный ресурс] / М.М. Кольцова, М.С. Рузина.– Режим доступа: <https://nashol.me/20190922114105/rebenok-uchitsya-govorit-palchikovii-igrotrening-kolcova-m-m-ruzina-m-s-2006.html>.
3. Крупенчук О.И. Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи / О.И. Крупенчук, О.В. Витязева. – СПб.: Литера, 2019. – 45 с.: ил.
4. Ломакович С.В. Рабочая программа по русскому языку УМК системы Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова / С.В. Ломакович, Л.И. Тимченко. – М.: Вентана-граф, 2015. – 48 с.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10. –Братск: БПК, 2018.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников / А.Л. Сиротюк. – М.: Сфера, 2002. - 41 с.: ил.
7. Трещук Л. И. Кинезиология по концепции «три в одном» и ее возможности / Л.И. Трещук. – Иркутск: Репроцентр А1, 2008. – 18 с.

[в начало](#)  
[сборника](#)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Карточка к упражнению «Алфавитные восьмерки»

