**Кинезиологические физкультминутки в логопедической  работе по развитию речи у детей старшего дошкольного возраста**

*Кинезиологические упражнения* – это выполнение различных перекрѐстных движений. Регулярные упражнения способствуют развитию высших психических функций. Используя их в коррекционно-образовательном процессе, мы развиваем у детей с ОВЗ межполушарное взаимодействие, психические процессы, зрительно-моторную координацию. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить 4 границы возможностей его мозга. Достигается это при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений, стимулирующих активность головного мозга, что позволяет ребёнку дольше удерживать своё внимание, сосредотачиваться, наблюдать за предметами и явлениями.

Цель кинезиологических упражнений:

• Развитие межполушарного взаимодействия;

• Развитие мелкой и крупной моторики;

• Развитие интеллектуальных и творческих способностей;

• Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;

• Восстановление работоспособности и продуктивности;

• Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;

• Формирование абстрактного мышления и др.

Все кинезиологические упражнения делятся на четыре группы:

*Первая группа* включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». Примером упражнения из этой группы может служить упражнение «Перекрестные шаги» или «Колено – Локоть», «Ухо-нос», «Лизгинка», «Лягушка», «Кулак-ладонь-ребро», «Ленивые восьмёрки», «Солнце-забор-камень», «Зеркальное рисование», «Паровозик чух-чух-чух», «Сдаюсь-Добро пожаловать». Использование нейроскакалки так же даёт хороший результат. Для прыжков на нейроскакалке нужна разнонаправленная работа обеих ног. Одна нога совершает прыжки, а другая совершает движение вправо-влево, либо вперёд-назад. Подключаем к прыжкам произношение автоматизированных рядов, скороговорок и т.д.

*Вторая группа* ‒ это упражнения, энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции, и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания. Примером упражнения из этой группы может быть упражнение «Энергетическая зевота», «Дерево», «Кнопки мозга», «Крюки», «Думающий колпак»,

*Третья группа* ‒ растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле. Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах. Примером упражнений из этой группы может быть упражнение «Слон», «Тянем-потянем», «Сова», «Дерево».

*Четвертая группа* ‒ упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы в организме, помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому. Например, упражнения «Позитивные точки», «Крюки».

Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность. Продолжительность комплекса упражнений может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день, в зависимости от возраста.

Кинезиологические упражнения дают как медленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект.

Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребенка и коррекции проблем в различных областях психики.

Учитель-логопед Максимова И. Н.