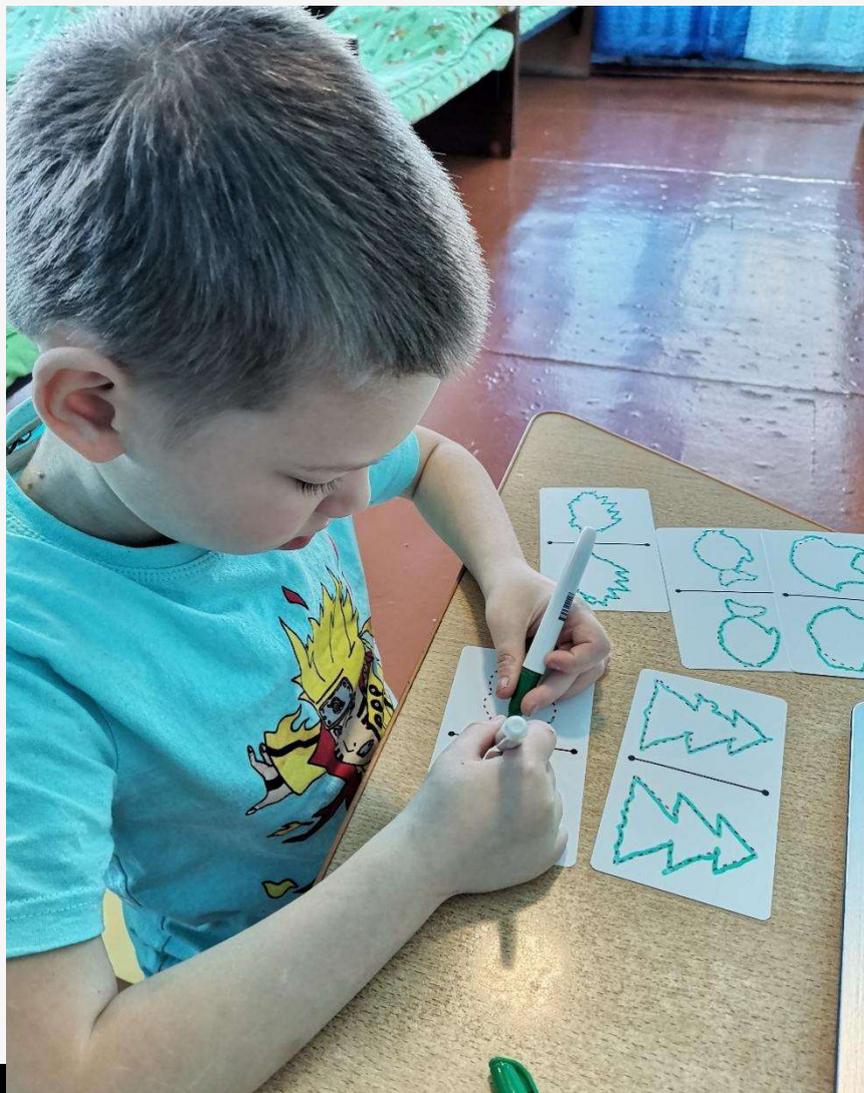


Кинезиологические упражнения в работе с детьми с ОВЗ



Воспитатель Полкина Ю. Х.

Все упражнения и техники, о которых будет говориться я использовала на занятиях с обучающимися с ОВЗ. Каждое из них результативно и является отличным инструментом для стимуляции мозговой деятельности.

Ни для кого не секрет, что наш мозг состоит из двух полушарий: правого и левого, которые связаны между собой системой системой нервных волокон, называемых «Мозолистое тело». Оно необходимо для передачи информации из одного полушария в другое и поддержания интеллектуальной деятельности человека. Если проводимость через мозолистое тело нарушается, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а второе тормозит свою работу. Связь между полушариями исчезает. Именно такое выраженное нарушение межполушарных связей и характерно для детей с особыми образовательными потребностями.



Кинезиология - наука, которая занимается активизацией работы двух полушарий. А в частности: развитием умственных способностей через определенные двигательные упражнения!



На своих занятиях регулярно использую «*Кинезиологические*» упражнения.



Представленные ниже игровые практики относятся к данной категории развивающих упражнений.

1. Комплексы стандартных упражнений для развития межполушарных связей, основанных на движениях пальцев рук.

- «Зарядка для пальчиков»
- «Пальчики проснулись»
- «Лягушки»

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЯГУШКИ (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания).
Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

20

- «Утренняя гимнастика»
- «Умываемся»
- «Кулачки дерутся»
- «Пальчики играют»

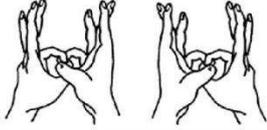
- «Цепочка»

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

" ЦЕПОЧКА "

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

Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!

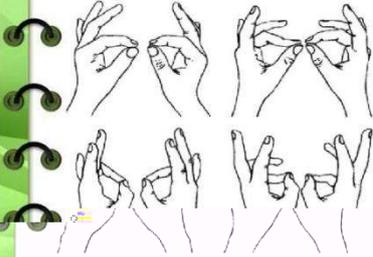


- «Забиваем гвозди»
- «Поцелуйчики»
- «Колечко»

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

КОЛЕЧКО

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



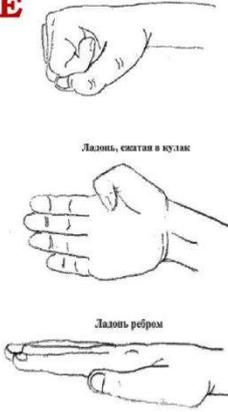
- «Кулачок-ладошка»

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

«КУЛАК –РЕБРО –ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



2. Кинезиологические сказки : «Про оленя», «Лесная сказка», «Баба Яга» и т. д. Все слова сказки или действия героев сопровождаются определенными движениями рук или частей тела. Упражнение выполняется под спокойную музыку, создающую ритм всей сказки.

3. Нейро - кинезиологические упражнения с карандашами.

- «Гантели»
- «Стрекозы»
- «Ластик»
- «Тук-тук»
- «Точилка»
- «Дятел»
- «Симметричное рисование»



4. Нейропсихологические упражнения: «Алфавит», «Цифроград».

5. Нейрогимнастические комплексы для активизации межполушарного взаимодействия. (авторы Пол Деннисон и Гейл Деннисон).

Данная методика позволяет выявить скрытые способности детей с ОВЗ и расширить границы возможностей их мозга.

«Кнопки мозга»

Помогает включиться в процесс познавательной и сенсорной деятельности, пробудить «Электрическую систему организма», которая отвечает за концентрацию внимания и кровообращение. Приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизирует мозговые центры, готовя мозг в целом к восприятию сенсорной информации.

И. П.: Стоя. Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (*середина носогубной складки*) и посередине под нижней губой. Другая в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т. д.

«Крюки»

Помогает вовлечься в деятельность или другой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизирует работу интеллект – тело. Упражнение,

наиболее часто используемое с тревожными, расторможенными детьми для развития способностей быстро переключать внимание.

И. П.: на выбор: стоя, сидя, лежа. Скрестить лодыжки ног, как удобно, вытянуть руки вперед, скрестить ладони друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе.

Выполнять 8-10 раз, по 15-20 секунд.

«Локоть-колени».

Активизирует зону обоих полушарий, образует большое количество нервных связей, обеспечивает причинно-обусловленный уровень мышления.

И. П.: Стоя. Поднять и согнуть правую ногу в колене, локтем левой руки дотронуться до колена правой ноги, затем тоже с левой ногой и правой рукой.

Выполнять 8-10 раз, удерживать позу 3-5 секунд.

«Пятка гнется»

Включает в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизирует творческие способности.

И. П. : Сидя. Положить правую лодыжку на левое колено. Найти руками напряженные (*наиболее твердые*) места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторить тоже для другой ноги.

Выполнять 5-7 раз, удерживать позу 8-10 секунд.

«Слон»

Активизирует и балансирует всю целостную систему организма "интеллект-телло", улучшает концентрацию внимания.

И. П. : Стоя. Голову наклонить вбок так, чтобы ухо было прижато к плечу. Одну руку вытянуть вперед – «Хобот». Глазами следить за движениями кончиков пальцев, а рукой «рисовать» горизонтальную восьмёрку. Поменять руку и наклон головы.

Выполнять 3-5 раз каждой рукой.

Используя данные комплексы упражнений и игр перед выполнением основных заданий на занятии позволяет повысить мозговую активность и включает детей с ОВЗ в деятельность. Для учителей-логопедов, воспитателей логопедических групп данные упражнения целесообразно использовать на физминутках или в занятиях для вовлечения в образовательную деятельность.