

## **Советы дефектолога**

### **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Для успешного обучения и развития интеллекта ребенка необходима работа обоих полушарий. Так, например, по исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое, отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи, что искажает познавательную деятельность детей.

Доказано, что систематическое использование кинезиологического комплекса детьми, отнесёнными как к психической норме, так и имеющими мозговые дисфункции с задержкой или нарушением психического развития, способствует:

- развитию межполушарного взаимодействия;
- развитие межполушарной специализации;
- синхронизируют работу полушарий;
- повышают стрессоустойчивость организма;
- снижают утомляемость;
- повышают способность к произвольному контролю;
- улучшают мыслительную деятельность;
- развивают мелкую и крупную моторику;
- формируют пространственные представления;
- развитие скрытых способностей;
- способствуют улучшению памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;
- облегчение процесса чтения и письма;
- устранение дислексии, дисграфии.

Кинезиологические упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

Благодаря кинезиологическим тренировкам происходит развитие внимания, памяти, мышления, пространственных представлений, двигательной активности, речевое развитие. Важно, что чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся утром, днём;
- занятия проводятся ежедневно;
- продолжительность занятий — 10 – 15 минут;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

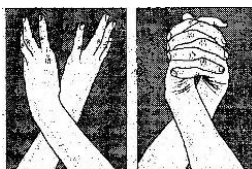
### Кинезиологические упражнения

#### • Упражнение «Ухо – нос»



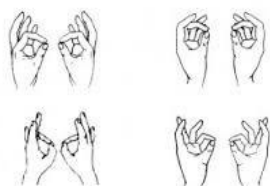
Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот"

#### • Упражнение «Замок»



Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

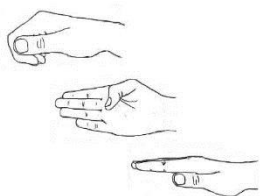
#### • «Колечко»



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.

#### • «Кулак-ребро-ладонь»



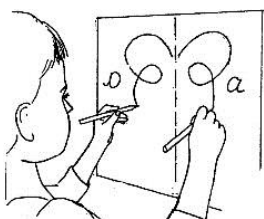
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз.

*Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),  
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).*

- **«Горизонтальная восьмёрка»**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку – НАЧАЛО ВСЕГДА ВЛЕВО ВВЕРХ – как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

- **«Зеркальное рисование»**

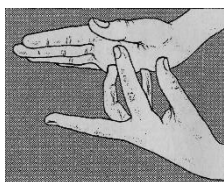


Положите на стол чистый лист бумаги (лист прикрепить к столу). Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру (лучше использовать восковые мелки). Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально - симметричные рисунки, буквы, цифры, линии и т. д. При возникновении сложностей, перед выполнением упражнения необходимо прорисовать изображение в воздухе поочередно каждой рукой и двумя руками одновременно.

- **«Звёздочки»**

Руки вытянуты перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, вторая - пальцы расставлены в стороны. Ритмичная смена позиций (звёздочки зажглись и погасли)

- **«Слоник»**



Правая рука встает на выпрямленную левую ладонь. Указательный и безымянный пальцы – передние ноги слона, большой и мизинец – задние ноги, вытянутый средний палец – хобот.

*Настоящий серый слон мне шлет пламенный поклон*

**ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!**