

**Форма проведения: мастер –класс**

**Целевая аудитория: педагоги, воспитатели, логопеды**

**Автор: учитель – логопед Мартыненко Г.И.**

**Кинезеологические упражнения как инновационный метод в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которые испытывают трудности в обучении.**

## ВВЕДЕНИЕ

### . Пояснительная записка

**Актуальность** В России, как и во всём мире, наблюдается тенденция роста детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ОВЗ - это дети, нуждающиеся в получении специальной психолого-педагогической помощи и организации особых условий при их воспитании и обучении. У детей проявляется низкая работоспособность, моторное отставание, торможение мыслительных процессов, сниженная концентрация внимания, проблемы с развитием речи. Дети данной категории в силу своих особенностей не могут полноценно усваивать общеобразовательную программу, они нуждаются в индивидуальном – ориентированном подходе, подборе коррекционно – развивающих методов работы. Как учитель-логопед я всегда ставлю перед собой задачу – *обеспечить необходимый минимум знаний, умений и навыков для слабоуспевающих детей.* Это очень сложная задача, особенно её первая часть.

#### **Как решить поставленные задачи?**

. Развивающая кинезиологическая программа как нельзя лучше справляется с этими задачами, что подтверждается многолетним опытом. Я провожу со своими ребятами логопедической группы 2 года кинезиологические упражнения и могу с уверенностью сказать, что они оказывают благотворное влияние не только на коррекцию обучения, но и в развитии интеллекта, улучшении состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.

В своей работе с детьми опираюсь на **следующую методику:**

**«Развивающая кинезиологическая программа» А.Л. Сиротюк,** упражнения проводятся по специально разработанным комплексам **комплексы упражнений из программы «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона.** Эти упражнения пробуждают систему "интеллект-тело" и приводят её в готовность к обучению. Упражнения также включены в структуру индивидуального коррекционно–развивающего занятия. Эти упражнения дающую каждому ребёнку радость успеха в учебном труде, вооружающую детей способами учения, саморегуляции учебно-познавательной деятельности.

### **ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КИНЕЗИОЛОГИИ**

**Кинезиология** — наука о развитии головного мозга через движение. **Кинезио** – движение, **логос** – учение. Кинезиология – наука, изучающая движение во всех проявлениях. Чтобы стало понятно, что это за упражнения,

поясню: **кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие, возможно, развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое — гуманитарное, образное; левое — математическое, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно полагать, что нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей.

Для стимуляции интеллектуального развития применяются кинезиологические упражнения. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

#### **Цели:**

развитие межполушарной специализации;

развитие межполушарного взаимодействия;

синхронизация работы полушарий;

развитие мелкой и крупной моторики;

развитие способностей;

развитие памяти, внимания, речи;

развитие мышления;

устранение дислексии и д

снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

#### **Развитие интеллекта школьника кинезиологическими методами.**

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией. Происходит синхронизация работы полушарий. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз также слеп,

как неподвижная рука» Работы В.М. Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.В. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н.Анохина доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена снизу-вверх (от движения к мышлению), а не наоборот.

Исследования профессора М.Кольцовой показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

«Не интеллектуальные преимущества сделали человека властелином над всем живущим, но то, что одни мы владеем руками — этим органом всех органов», — писал Джордано Бруно. В процессе эволюции кисть становится не только исполнительницей воли, но и созидательницей, воспитательницей мозга.

Она — основной орган труда во всем его многообразии. Рука настолько связана с нашим мышлением, с переживаниями, трудом, что стала вспомогательной частью нашего языка.

Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.

Вместе с тем, необходимо отметить, что при коррекции мелкой моторики кисти происходит достаточно быстрое улучшение исследуемой функции. Эффективность коррекционных и профилактических мероприятий, как показал мой опыт, увеличивается только при условии глубокого теоретического обоснования проблем.

Ведь редко кто задумывается о том, что при отставании в развитии происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечнососудистой системы и органов дыхания.

Понимание педагогами и родителями значимости и сущности своевременной диагностики кистевой моторики и педагогической коррекции помогут ребенку не только сформировать навык письма, но и оградят его от дополнительных трудностей обучения, сохранят его физическое и психическое здоровье. Выдающийся педагог М. Монтессори утверждала, что надо найти способ учить ребёнка делать работу перед тем, как он приступил к самой работе, т.е. подготовить движения при помощи повторных упражнений.

Для развития мелких мышц кисти, ручной умелости интересно организовать различные виды трудовой деятельности (вязание, вышивка, аппликация, различные поделки из бумаги).

### **Требования к выполнению кинезиологических упражнений.**

Основным требованием к квалификационному использованию специальных кинезиологических комплексов является ТОЧНОЕ выполнение движений и приёмов. Сначала сама освоила все упражнения, а затем уже начала обучать учеников. Занятия провожу на уроках, при этом учитываю следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы. Продолжительность занятий на уроке составляет от 5 -10 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу составляет одну учебную четверть, каникулы – перерыв.

(Показ видеозанятия с учащимися логопедической группы).

### **Кинезиологические физминутки.**

#### **1.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.

#### **2. Ладонь-ребро-кулак.**

Ребёнку показываю три положения руки на плоскости стола, руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь 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. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь), произносимыми вслух или про себя.

#### **3.Лезгинка.**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону. кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Увеличивать скорость смены положений.

#### **4.Змейка.**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя . Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

#### **5.Домик.**

Соедините кольцевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки усилием воли нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

### **Комплекс для снятия эмоционального напряжения**

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

#### **«Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### **«Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **«Сосулька» («Мороженое»)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

#### **«Воздушный шар»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поставьте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

### **Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие) (8 недель)**

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.
3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.
4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.
5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

### **Упражнения для развития внимания (по мере необходимости)**

1. Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делается через рот при каждой смене рук.

2. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

### **Упражнения для развития памяти (по мере необходимости)**

1. Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца с наружной и внутренней стороны.

2. Одновременно двумя руками «промахать» в воздухе в зеркальном отражении (записывать на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблица умножения, формулы, иностранные слова и т.д.).

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.

3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.

4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.

5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

#### **Гимнастика для глаз.**

Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения и уменьшения утомляемости глаз разработана специальная система упражнений. «Гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления. Далее привожу четыре наиболее известных и эффективных упражнения «глазной гимнастики». Китайский врач Шэн, живший в XVI в. н. э., рекомендовал «гимнастику для глаз» утром и вечером, а первые два приведенных ниже упражнений также и днем в случае большой зрительной нагрузки. Я рекомендую каждые 15—20 минут делать перерывы в работе, выполняя первые движения.

Исходное положение для упражнений — сидя, голову держать прямо, глаза смотрят вперед

##### ***1. Согревание глаз ладонями.***

Закрывать глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться против зрачка, т.е. центра глазницы. Представить себе, что тепло ладоней сконцентрировалось именно в центре ладоней. В течение 30—60 с «направлять» это тепло в глаза.

##### ***2. Круговые движения глаз.***

Закрывать глаза и производить ими круговые движения: налево (б) — вверх (в) — направо (г) — вниз (д), затем — в обратном направлении.

Повторить по 5—10 раз в каждом направлении. Движения делать в медленном темпе. После этого слегка погладить подушечками пальцев веки, открыть глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

#### ***4. Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти.***

Вытянуть правую руку перед собой, разогнув ее, как в предыдущем упражнении. Фиксировать взгляд на ногте среднего пальца. Медленно приблизить кисть к носу и так же медленно привести ее в исходное положение. Повторите 10—15 раз.

Во время занятия, в перерывах и по окончании работы можно выполнить также следующее упражнение: медленно «пробежаться» глазами по контуру определенных фигур. Сначала посмотреть вверх — вниз (а), затем влево — вправо (в, б) и, наконец, — по горизонтальной «восьмерке» слева направо (в) и справа налево (г). Повторить 5—10 раз по каждой фигуре.

Рисую эти фигуры на листе бумаги (д) и во время работы прикрепляю его в небольшом отдалении от рабочего места так, чтобы он попадался на глаза всегда, когда мы делаем перерыв в работе. Это облегчает проведение «глазной гимнастики», поскольку легче «пробежать» глазами по нарисованному и видимому контуру, нежели по воображаемому. Кроме того, отвлекаясь, мы невольно обратим внимание на лист с фигурами, и чаще будем делать гимнастику, что положительно скажется на наших глазах.

Во время отдыха можно послушать тихую музыку. Это способствует расслаблению мышц всего тела, что необходимо при длительной работе сидя, в определенном положении. Музыкаотерапия помогает быстро набраться сил и продолжать работу в прежнем темпе и с прежним качеством.

### **Упражнения с кинезиологическими мешочками.**

**Суть методики** заключается в выполнении специальных ритмических упражнений с мячами и мешочками, наполненными кварцевым песком. Эти упражнения способствуют развитию ритма, равновесия, зрительно-моторной координации (рука-глаз), когнитивной сферы, памяти, речи, восприятия, мышления.

**1).** Мешочки используются как нейротренажер, активизируют межполушария, развивают мелкую и крупную моторику.

1. «Пробуждение мешочка». Поглаживание мешочка с обеих сторон. Сначала правая рука сверху, затем левая.

2. «Массаж» двумя руками одновременно.

3. «Покатаем мешочек». Рука ровная, вытянута вперед. Мешочек кладём на тыльную сторону ладони и начинаем плавные движения влево и вправо, вверх и вниз. Далее делаем круговые движения рукой. Меняем руки и повторяем упражнение. Мешочек не должен падать.

Усложнение данного упражнения - используется два мешочка и участвуют обе руки ребенка одновременно. Круговые движения руками делаем сначала в одну сторону, потом в другую, затем в разные стороны.

4. «Высоко сижу...» Мешочек кладем на голову. Руки на пояс.

1) Поворот один раз на 360 градусов. В одну и в другую сторону.

2) Приседание. Вниз. Вверх.

3) Стоим в позе цапли на правой ноге, затем на левой по 5 секунд.

4) Ловим мешочек, сбрасывая его с головы в обе руки.

5) Ходим с мешочками на голове, спине, плечах и т.д.

5. «Батут». Подбрасывание мешочка по очереди каждой рукой по несколько раз. Сначала ловим мешочек на уровне груди ладонью, смотрящей вверх. Повтор несколько раз. Затем меняем хват, перехватывая его налету на уровне головы, при этом ладонь смотрит вниз – в сторону. Повтор несколько раз.

6. «Котлетка». Мешочек лежит на левой ладони. Ребром правой руки «рубим» мясо. Посолили щепоткой соли. Переложили в правую руку. Ребром левой руки порубили.левой щепоткой поперчили. Слепили котлетку. Перебрасывание из руки в руку. Пожарили на одной стороне - на левой ладони. Покачиваем рукой. Пожарили на другой стороне - на правой ладони. «Ам» и съели. Имитируем проглатывание. Прячем мешочек за спиной. Глубокий вдох...выдох...3 раза. Пауза.

7. «Карусель». Передаем мешочек за спиной из левой руки в правую. Постепенно увеличивая темп, «раскручиваем карусель». Постепенно замедляем темп. Останавливаемся и меняем направление в другую сторону, передавая теперь мешочек за спиной из правой руки в левую. Раскручиваем «карусель» в другую сторону.

8. «Добываем огонь». Крутим мешочек между ладоней, имитируя добычу огня.

9. «Все мы любим танцевать...» Правой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой левой ноги. Хлопок в ладоши.левой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой правой ноги. Хлопок в ладоши. Повтор несколько раз. Усложнением упражнения может служить переключивание мешочка из руки в руку несколько раз.

10. «Восьмерка». Упражнение делается в наклон. Ноги на ширине плеч. Мешочек передаем между ног, обводя каждую ногу по траектории цифры восемь. Сначала правая ведущая рука, затем левая. Повтор несколько раз.

11. «Не урони!». Подбрасывание мешочка с хлопком двумя руками – хлопаем в ладоши и ловим мешочек. Ребенок стоит ровно.

12. «Волчок». Подбрасываем мешочек в прыжке, поворачиваемся на 180 градусов и ловим мешочек.
13. «Успей хлопнуть». Подбрасываем мешочек, хлопаем в ладоши под согнутой в колене ногой. Ловим мешочек.
14. «Плечо-голова-плечо». Кладем мешочек на левое плечо, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на голову, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на правое плечо, хлопок двумя руками. Повтор несколько раз.
15. «Ухо-нос-ухо». Подбрасываем мешочек двумя руками. Дотрагиваемся до левого уха. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до носа. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до правого уха. Повтор несколько раз.
16. «Жонглирование». Жонглирование двумя мешочками.
17. «Строим дом». Упражнение проводится с двумя мешочками. Первый этаж – плечи. Дети, держа мешочки в руках, касаются плечей, руки крест на крест. Второй этаж – уши. Дети поднимают руки к ушам по ровной траектории. Крыша – поднимают руки над головой конусом перекрещивая руки. Повтор несколько раз с ускорением темпа.
18. «Симметричные рисунки». «Представьте, что мешочек умеет рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых вперед руках и рисуют одновременно в воздухе круги, треугольники, квадраты, прямоугольники.
19. «Картинки половинки». «Представьте, что мешочки умеют рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых руках. Задание нарисовать в воздухе расходящимися в сторону движениями яблоко, бабочку, елочку, божью коровку, домик, человечка.

### **Комплекс №2 для выполнения детьми в паре.**

1. «В какой руке?» Один ребенок прячет мешочек за спиной, другой угадывает. Цель: закрепить понятия «лево-право».
2. «Лови». Бросание мешочков друг другу одновременно, только так, чтобы мешочки не падали. Например: бросаем правой рукой – ловим левой, бросаем правой – ловим правой, бросаем левой – ловим левой. Действия проговариваем.
3. «Вышиваем крестиком». Дети передают мешочек, стоя друг напротив друга, из левой руки в левую руку партнера, тот перекладывает его в свою правую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория крестика. Повтор несколько раз.
4. «Вышиваем крестиком с хлопком». Усложненное упражнение вводится только после успешного выполнения облегченного варианта. Каждый раз, когда руки остаются свободными от мешочка, ребенок должен хлопнуть в ладоши.

### **Комплекс №3 для выполнения подгруппой детей.**

1. «Передай по кругу...» Дети становятся лицом в круг. Начинаем передавать мешочек по кругу следующим образом. Ребенок вкладывает мешочек в правую руку соседа. Тот перекладывает его в свою левую руку и перекладывает следующему ребенку в правую руку и так далее по кругу. Повтор 2-3 круга. Затем меняем направление передачи мешочка в другую сторону. Повтор 2-3 круга.

Усложнение упражнения заключается а) в добавлении хлопков после передачи мешочка соседу, б) в добавлении марширования ногами в такт передачи мешочка.

2. «Стоп». Вариация игры «Передай по кругу». Один из детей становится в кругу, закрывает глаза (ввиду низкого самоконтроля у детей с ОВЗ, глаза лучше завязать платком). Дети играют по первому изложенному варианту игры «Передай по кругу». Право ведущего в кругу ребенка сказать «Стоп» в любой момент и не открывая глаз угадать у кого в руках мешочек. Дети меняются. Игра продолжается пока не поучаствуют все дети подгруппы. Задачи игры: развитие слухового восприятия (мешочки шуршат), зрительной памяти (расстановки детей), самоконтроля и интуиции.

3. «Догонялки». Когда упражнение выполняется детьми четко, без ошибок, добавляем в круг еще один мешочек, через некоторое время возможно добавить еще один. При этом должно четко соблюдаться правило передачи мешочка. Главная задача, чтобы мешочки «не догнали» друг друга и не оказались в руках у одного ребенка. В этом случае игра заканчивается. Акцент делается на слаженности групповой работы, на командном духе. Упражнение вызывает бурные эмоции у детей.

4. «Боча». В кругу ставится корзина, дети отступают на несколько шагов, в зависимости от возраста, нужно закинуть в нее мешочек.

4. «Пирамида». Дети стоя в кругу складывают пирамиду на руку педагога: мешочек–рука, мешочек–рука и т.д. Все держат руки и в конце говорят «До свидания мешочки! Спасибо за игру!».

5. «Игры–эстафеты». Если позволяет пространство можно разделить детей на две команды. Возможен и индивидуальный зачет, в зависимости от условий и количества детей. Возможны различные варианты, но с главной задачей, чтобы мешочек не упал. Например: а) дети переносят мешочек на голове, б) на вытянутой правой руке, в) на вытянутой левой руке, г) удерживая мешочек подбородком, д) на плече, е) зажав мешочек между колен и т.д. Усложнением может быть движение вперед спиной.

### **Упражнения с кинезиологическими мячами.**

В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для устранения имеющихся нарушений, укрепления психического здоровья детей необходимо проведение комплексной

коррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Применение данных методик позволяет улучшить у учащихся память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. На занятиях используя кинезиологические упражнения, отмечаю повышение работоспособности, активизацию интеллектуальных и познавательных процессов, улучшение почерка, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

### **1. Слева направо**

Первое упражнение крайне простое – перекидывайте мячик из одной руки в другую. Основное правило – бросать на уровне глаз. В любом случае не выше головы.<sup>2</sup>

### **2. Нарисовать восьмерку**

Представьте перед собой школьную доску и пальцем одной из рук нарисуйте лежащую на боку восьмерку – знак бесконечности. Повторите то же самое другой рукой. Затем сложите руки следующим образом: указательный палец к указательному, большой палец – к большому. Смотрите во время выполнения упражнения в образовавшееся отверстие. Нарисуйте максимально большую «лежащую восьмерку», с каждым оборотом делайте ее все меньше и меньше. Несмотря на то, что это упражнение выполняется без мячиков, оно очень важно для обучения жонглированию, так как при его выполнении активируется мозолистое тело - широкий пучок комиссуральных нервных волокон, соединяющий два полушария большого мозга.

### **3. Восьмерка. Поймать у головы**

Бросайте мяч по траектории «лежащей восьмерки». Мяч ловите как можно более широко и высоко.

### **4. Восьмерка. Поймать внизу**

Это упражнение очень напоминает предыдущее, но до мячика следует дотрагиваться, только когда он окажется внизу.

### **5. Вниз-вверх. Л.**

Исходное положение: ведущая рука находится на уровне лба с мячом, вторая – на уровне пояса. Бросаете мяч вертикально вниз, ловите его внизу, затем поднимаете руку. Бросаете снова.

### **6. Вниз-вверх. П.**

То же самое, что и упражнение 5, но поменять местами руки

### **7. Бросил – взмахнул – поймал**

Упражнение начинаем делать более слабой рукой. Для правой – это будет левая. Бросаете мяч вертикально вверх – на высоту глаз, затем резко поднимаете руку на высоту мячика, затем ловите мячик. Потом тренируете это же упражнение другой рукой.

## **Массажные шарики Су-Джок.**

Снимают напряжение в мышцах, помогает при стрессе и усталости, воздействует на отдельные части и органы. Су- кисть, Джок-стопа. Су-Джок-терапия- это метод лечения воздействием на кисть и стопу. Системы соответствия всех органов тела на кисти и стопах. Воздействуя шариком на определенные точки мы с вами улучшаем кровообращение, развиваем речь, исправляем неправильное звукопроизношение, мелкую моторику.

**Упражнение** .Перекатываем по рукам,по ладоням и стопам. Су-Джок кольца массируют пальцы- это благотворно сказывается на весь организм в целом.

### **Игрушки «Тактилки»**

Сенсорные детские игрушки- это польза в познании мира. Игрушки по методике Монтессори развивают мелкую моторику, массируют пальцы рук, спины, шеи, улучшают тактильные ощущения, способствуют развитию зрения, слухового восприятия.

### **Пальчиковый тренажер «Слоненок»**

Развивает мелкую моторику и координацию рук: учить ходить, бегать, садиться на задние, на передние ноги. Польза: руки у ребенка становятся сильнее, ускоряется темп письма.

### **Сортер стаканчики.**

Цветные бомбошки с пинцетом подходят для занятий по методике Монтессори. Развивает мелкую моторику, помогает распознать цвета.

### **Ёжик-головоломка.**

Учит мыслить логически, развивает находчивость, творческое мышление, мелкую моторику пальцев. Использовать для изучения цветов, как счетные палочки, вставляя иголки в пронумерованные отверстия на спине ёжика.

### **Межполушарная доска.**

Тренажер Сегена, развивает много различных функций мозга: логику, речь, мелкую моторику рук, усидчивость, внимание. В наборе 6 сменных вкладышей, для работы с ними используются стилусы, а также карандаши, ручки, а можно пальцы. Тоже соответствует принципам Монтессори и служит для изучения форм, цветов, размеров предметов. Материал натуральный, окрашены все предметы гипоаллергенной краской.

### **Выводы.**

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате у детей улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы, улучшаются графические навыки, процессы памяти и внимания, произвольность поведения. Гармонизируются процессы торможения и возбуждения. Как следствие, стала более высокая продуктивность деятельности, формирование навыков прочности усвоения программного материала. Стали доступны мыслительные задачи, требующие больших энергетических усилий.

Я уверена в том, что кинезиологические упражнения с использованием нетрадиционного оборудования кинезио мешочков, в условиях школьного образовательного учреждения, расширяют круг интересов и общения детей. Такие упражнения не только сближают детей, но и воспитывают у них социально-коммуникативные качества, позволяют активизировать познавательные интересы.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОЛОГИИ.**

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие памяти, внимания, речи, мышления).

В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для имеющих у них нарушений, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Применение данных методик позволяет улучшить у учащихся память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Используя кинезиологические упражнения на занятиях, я отмечаю повышение работоспособности, активизацию интеллектуальных и познавательных процессов, исправление неправильного звукопроизношения, развитие и расширение словарного запаса, грамматического строя языка, связной речи, улучшение почерка. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так

и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

Результатом моего труда является исправление каких-либо дефектов личности ребёнка и раскрытие его потенциальных возможностей, развитие у ученика высших психических функций (памяти, внимания, восприятия, мышления).

Учащиеся применяют на практике полученные знания и умения на уроках.

В дальнейшем планирую продолжить и расширить применение данных методик в своей работе. Подобрать и опробовать новые комплексы упражнений для коррекции проблем обучения на уроках и укрепления здоровья учащихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии.-М.,2000.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта школьников. -М 2002
3. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений.– СПб. «Детство-пресс», 2004.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.«ВАКО» Москва 2005.
5. Богатеева З.А. Чудесные поделки из бумаги. М., Просвещение. 1992.
6. Трохимчук Л.Ф., Шквирина О.И. физиолого- педагогическая коррекция моторики кисти ведущей руки ребёнка. РГПУ НИИ, Ростов-на-Дону, 1994.
7. Галкина В.Б., Хомутова Н.Ю. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции речи у учащихся начальных классов. Дефектология. 1999, №3
8. Фроленкова Т.В. Валеологическая организация учебной деятельности на уроке. Начальная школа: плюс-минус, 2000.
9. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. М., 1999.