

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад компенсирующего вида № 319*

**Использование кинезиологических  
упражнений как инновационный метод  
в работе с детьми с ОВЗ.**

**Составила:  
Учитель-дефектолог:  
Сутягина Анна Николаевна**

Екатеринбург 2022

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад компенсирующего вида № 319*

В статье освещены возможности использования в работе с дошкольниками, имеющими ограниченные возможности здоровья кинезиологических упражнений, развивающих мелкую моторику рук детей, мышцы языка и глаз дыхательную систему и т. д. Систематическое их применение способствует повышению стрессоустойчивости, активности мыслительной деятельности, улучшению памяти и внимания, речи дошкольников и младших школьников. Известно, что начинать развитие мыслительных процессов необходимо с развития движений пальцев и тела. Статья предназначена воспитателям, дефектологам, логопедам, психологам, родителям.

## Введение

В последнее время, часто родители пытаются насытить своего ребенка информацией, языками, чтением, счетными операциями, заменяя необходимое детям психологическое развитие. Современные дети демонстрируют отсутствие элементарных знаний (незнание фамилии, детенышей животных и пр.), несформированность бытовых навыков (неумение застегивать пуговицы, надевать носки, завязывать шнурки). Дошкольный и младший школьный возраст ребенка самый благоприятный для развития внимания, памяти, речи, восприятия, мышления. Тем более, если это «особый ребенок».

Ежегодно наблюдается увеличение количества детей со сложной структурой дефекта, а также усложняется сам характер нарушений, увеличивается количество детей с отсутствием самостоятельной речи. Такие дети приходят в наше дошкольное образовательное учреждение - дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с диагнозами задержка психического развития, расстройство аутистического спектра, умственная отсталость. Состояние их психики характеризуется общей незрелостью, низкой познавательной активностью, недостаточное развитие внимания, восприятия, памяти, недоразвитие личностно-деятельностной основы, отставание в речевом развитии. В условиях дошкольного учреждения необходимо использовать технологии, которые обеспечат формирование у дошкольников интеллекта, будут повышать стрессоустойчивость, развивать тело, синхронизировать работу полушарий, способствовать улучшению памяти и внимания. Для создания основы интеллектуального развития ребенка одним из продуктивных методов выступают кинезиологические упражнения.

Что такое кинезиология?

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движения. Это универсальный метод развития эмоциональной сферы, умственных способностей, межполушарных связей через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения — это определенный комплекс движений, который усиливает межполушарные связи. Упражнения подходят для людей всех возрастов, но особенно для детей, имеющих отставания в речевом, физическом или психическом развитии, гиперактивных детей и т.д.

Существуют разные виды кинезологических упражнений:

- растяжка;
- дыхательные упражнения;
- глагодвигательные упражнения;
- телесные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики и артикуляционного аппарата;
- массаж и самомассаж
- упражнения для релаксации.

Каждый из видов имеет свою направленность и воздействует на организм по – особому.

В результате применения данной инновационной технологии у детей повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Рекомендуется к систематическому использованию в работе с детьми дошкольного возраста.

## Как применять кинезио упражнения?

В дошкольном образовательном учреждении упражнения на развитие мозга через движения рекомендуется использовать в различных видах деятельности. Во время непосредственной образовательной деятельности по художественно – эстетическому развитию предложить ребятам обводить трафареты то в одну, то в другую сторону, рисовать с закрытыми глазами, раскрашивать двумя руками, лепить из пластилина, меняя руки, делать пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением и т.д.

В структуру физкультурных занятий необходимо включать растяжки, упражнения на координацию движений разноименных рук и ног, завершать занятие упражнениями на расслабление, восстановление дыхания для снятия высокой психоэмоциональной и двигательной возбудимости.

Во время НОД с детьми по речевому и познавательному развитию нужно активно, системно включать упражнения, в том числе, по методике А.Л.Сиротюк. В банке дидактических и методических материалов по развитию межполушарного взаимодействия могут быть:

- Альбом «Рисуем двумя руками», игры на двуручную деятельность. Одновременные движения обеих рук активируют сразу оба полушария. Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее. Как следствие, повышается умственная активность и работоспособность. Воспитанник лучше усваивает знания, проще осваивает навыки, успевает выполнять больше задач.



- Пособие «Гимнастика для глаз». Глазодвигательные упражнения это один из приемов оздоровления детей, профилактика нарушения зрения. Для расслабления, улучшения поля зрения необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Для этого на карандаш или на палочку можно прикрепить изображение и двигать в нужном направлении. Ребенок следит за ним.



- Карточка для проведения артикуляционной гимнастики



- Пособия для развития дыхания: печатные с вращающимися элементами, цветные перья, мягкие шарики, настольный боулинг. Целью дыхательных упражнений является развитие произвольности и самоконтроля, улучшению ритмики организма, энергетизация мозга.



- Альбом с карточками по развитию пальцевого праксиса для упражнений, основанных на переходе из одной позиции в другую, пособия для развития мелкой моторики, комплексы упражнений по методике Сиротюк Л.А.



- 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 (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».** 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».** 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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
- 4. «Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
- 5. «Ухо—нос».**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
- 6. «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, не допуская синкинезий.

*Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.*

**7. «Горизонтальная восьмерка».** *Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку 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.*

Выполнять упражнения необходимо каждый день, во время непосредственной образовательной деятельности детей, в режимных моментах, на прогулке и дома. Важна четкость выполнения упражнений, поэтому, сначала педагогу или родителю самому необходимо отработать движения. После этого проработать качество выполнения с детьми в медленном темпе, затем увеличивать скорость. Усложняя упражнения нужно учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии». Лучше сделать меньшее количество повторений, но правильно и результат не заставит себя ждать!

## Рекомендуемая литература

1. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
2. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С., Методика коррекции и развития детей периода интенсивного роста (базальный и когнитивный уровни). – М.: АРКТИ, 2018. – 96с. (Библиотека психолога практика).
3. Шанина Т. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М., 1999.