



Рубрика «Школьный психолог»

Применение кинезиологических упражнений (гимнастика для мозга) у обучающихся с ОВЗ

В настоящее время важной проблемой начального общего образования является увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья. У данной категории детей отмечается недоразвитие познавательных процессов, снижение концентрации внимания, работоспособности, проблемы с речевым развитием, нарушения в моторике.

Одним из простых и доступных методов коррекции проблем у детей с ОВЗ являются кинезиологические упражнения. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие коры головного мозга ребенка. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют выявить и развить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга, активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует коррекции проблем в различных областях психики. В своей коррекционно-развивающей работе я использую следующие кинезиологические упражнения.

Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

И. Кант



Комплекс кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день.

Релаксация и растяжки. Расслабление появляется после естественной усталости мышц, и ребенок учится сам контролировать свой мышечный тонус. Упражнения дают возможность ощутить границы собственного тела, развивают кинестические ощущения своего тела.

Упражнение *«Росток»* – дети сидят на корточках, постепенно начинают выпрямляться: сначала ноги, спина, далее плечи, локти, руки и потом тянутся вверх. Сначала на счет до 5, потом увеличиваем до 12.

Упражнение *«Упрямая шея»*. Руки сцеплены на затылке (локти в стороны, голова поднята, глаза смотрит вверх) и давят с максимальным усилием по направлению ко лбу (дыхание не задерживается) до тех пор, пока не наступит естественное утомление. Выполняется 5-6 раз.

Дыхательные упражнения. Ребёнок учится управлять дыханием. Упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, насыщают ретикулярную формацию кислородом.

«Шарик» – упражнение можно выполнять сидя, контролируя движения живота поставленной на него игрушкой, или сидя, контролируя движения руками. Вдох – надуть живот, выдох – втянуть.

Упражнение *«Свеча»* – представьте, что стоит большая свеча, необходимо сделать глубокий вдох и сильным выдохом задуть её. А теперь нужно задуть 5 небольших свечек маленькими порциями воздуха.

Глазодвигательные упражнения. Улучшают восприятие, позволяют расширить поле зрения.

Упражнение *«Горизонтальная восьмерка»*. Правую руку вытягиваем на уровне глаз, пальцы, кроме среднего и указательного, сжимаем в кулак. Рисуем в воздухе восьмерку расположенную горизонтально. Начинаем рисовать с центра и следим глазами за кониками пальцев, голову не поворачиваем.

Упражнение *«Крест»* на двух уровнях (на уровне локтя и вытянутой руки) слева направо и сверху вниз, в конечных точках задержаться, глаза следят за предметом, голова остаётся неподвижной (3-6 раз на каждом уровне).

Телесные упражнения. При выполнении упражнений синхронизируется деятельность полушарий головного мозга, повышается точность и скорость передачи импульсов в нервной системе, снимаются синкинезии и мышечные зажимы, развивается произвольная саморегуляция внимания.

Упражнение *«Колечко»*. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. (в прямом и обратном порядке).

Упражнение *«Кулак – ребро – ладонь»*. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга.

Упражнение *«Змейка»*. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Ребенок должен пошевелить пальцем, на который укажет учитель. Необходимо следить, чтоб при движении пальца не было синкинезий.

Упражнение *«Куколка – солдатик»* Ребёнок ставит руки на пояс, потом на плечи, уши и поднимает их вверх, а затем выполняет движение в обратном порядке. Усложнение – выполнение упражнения с запаздыванием одной руки.

Чтобы добиться положительных результатов, нужен самоконтроль, которого так не хватает обучающимся с ОВЗ.

Таким образом, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков развития обучающихся с ОВЗ.