Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24 «Лесовичок» поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район имени заслуженного лесовода РСФСР Юрия Яковлевича Лекаркина.

Консультация на тему:

**«Кинезиологические упражнения— как эффективный метод коррекции и развития дошкольников с ОВЗ».**

Подготовила:

учитель – дефектолог

Г.А. Садченко.

2023г.

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения».

Ж. Тассо.

Главной проблемой дошкольного детства на современном этапе является постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. По данным Министерства здравоохранения РФ в настоящее время только 15 % детей рождаются абсолютно здоровыми, у остальных отмечаются те или иные патологии. По статистике, 70-90 % детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют проблемы со здоровьем. Работая с детьми, я на практике убедилась, что перед педагогом-психологом стоит задача поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

У детей все чаще отмечается снижение вербальной памяти, недостаточная устойчивость внимания, ограничены возможности его распределения, при относительно сохранной смысловой памяти. Дети забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У них ограничены возможности познавательной деятельности. Дети отстают в развитии словесно – логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У них недостаточно развита ручная моторика, часто нарушена координация движений.

Поэтому, на мой взгляд, актуальна для коррекционно- развивающих групп кинезиология или гимнастика для мозга. В последнее время кинезиология пользуется огромной популярностью среди психологов всего мира. За рубежом она стала известной благодаря двум авторам – Полу и Гейл Деннисон.

В России кинезиология стала популярна благодаря известным нейропсихологам Алле Леонидовне Сиротюк и Анне. Владимировне. Семенович.

Работы В. М. Бехтерева, А. Р. Лурия, Б. Н. Анохина, и. М. Сеченова доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи**.**

Кинезиология актуальна еще и потому, что в настоящее время растет число детей с ММД (30% от общего числа, которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменениями качеств психики).

Определенную роль в возникновении играет нарушение асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

**Кинезиология –** это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Использовать кинезиологические упражнения в ходе непосредственно образовательной деятельности с детьми можно начинать с раннего возраста до старшего дошкольного возраста, постепенно усложняя комплексы упражнений.

В коррекционно - развивающей работе с детьми можно использовать следующие кинезиологические упражнения**:**

1. **Дыхательные упражнения**.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Эти упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции **детей** с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

1. **Телесные упражнения**.

При их выполнении **развивается** межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии *(непроизвольные, непреднамеренные движения)* и мышечные зажимы. Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, ходьбе, покачивании ногой, постукиванием карандашом по столу ит. д. В результате движений во время мыслительной деятельности подстраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания.

При регулярном выполнении реципрокных *(перекрестных)* движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга**,** что способствует развитию психических функций**.**

1. **Растяжки** – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, гипотонус *(*неконтролируемая мышечная вялость*)* мышц.

Гипертонус – проявляется, как правило, в двигательном беспокойстве, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах, одновременно обучая возможнымприемам релаксации**.**

1. **Упражнения** для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.
2. **Глазодвигательные** **упражнения**.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергию всего организма. Известно, что движение глаз активизируют процесс обучения. Движения глаз являются одним из необходимых условий осуществления чтения.

1. **Тренировка тонких движений пальцев рук** стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.
2. **Массаж**.

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

Детская кинезиология использует различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для психоэмоционального и интеллектуального развития детей.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии, а так как, ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, то можно совмещать игровую технологию и здоровьесберегающую в кинезиологических сказках. Сказки строятся на принципе объединения упражнений в одной сюжетной линии. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием подключаются к придумыванию сюжета.

Хотелось бы обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении кинезиологических упражнений:

* Во время занятий проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартное обучение. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
* Если же детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед занятием. - кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.
* Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительные изменения.

*Литература:*

1. А.Л. Сиротюк «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.
2. А.Л. Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.
3. А.Л. Сиротюк «Синдром дефицита внимания с гипперактивностью», «Сфера», Москва 2002г.
4. В.Любимова «Кинезиология. Второй уровень познания тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
5. В.Любимова «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект», Санкт – Петербург, 2005г.
6. В.Д. Еремеева «Мальчики и девочки – два разных мира», «Линка – пресс», Москва, 1998 г.
7. П.Деннисон, Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.