**Курочкина Ольга Николаевна**

**Учитель – логопед**

**МБДОУ «Детский сад № 14 «Сказка»**

**Челябинская область, г. Верхний Уфалей**

**Использование кинезиологических методов**

**в обучении и оздоровлении дошкольников с ОВЗ.**

***Аннотация:*** *в статье рассматриваются проблемы организации оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного учреждения в соответствии с современными требованиями общества, выделяется метод кинезиологической коррекции как одной из форм преодоления имеющихся нарушений у дошкольников с ОВЗ и укрепления психофизического здоровья.*

*“Чтобы сделать ребёнка* умным *и рассудительным* с*делайте его крепким и здоровым.*

 *Жан Жак Руссо*

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника. Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества. Для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной работы.

Одним из форм такой работы является ***кинезиологическая коррекция.*** Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

(В переводе с греческого яз.) “ Логос” – наука, “кинезис” – движение. Эти упражнения способствуют формированию межполушарных взаимодействий, что является базой для успешного развития памяти, внимания, речи, общей и мелкой моторики

Истоки кинезиологии можно найти почти во всех известных философских системах древности. Так, древнекитайская философия демонстрировала роль определённых движений для укрепления здоровья и развития ума. Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клео­патра также была обязана кинезиологии. Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги: доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад.

В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие.

В настоящее время методы кинезиологии используются в дошкольном и школьном образовании. В учебную программу некоторых ВУЗов введён предмет “Основы кинезиологии”

***Основные цели использования данного метода:***

* Удовлетворять потребность детей в движении.
* Развивать память, внимание, пространственные представления, общую и

 мелкую моторику, речь.

* Снижать утомляемость, снимать стресс, повышать способность к

 произвольному контролю.

* Укреплять здоровье и улучшать двигательный статус с учётом

 индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

* Обеспечивать психоэмоциональную разгрузку детей на занятиях, снижать

 утомляемость.

Необходимо учитывать определённые условия для результативности коррекционно-развивающей работы:

1.Гимнастика проводятся в комплексе: воспитателями ДОУ, учителем-логопедом, психологом, инструктором по физ. воспитанию.

2.Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке.

3.Необходим точный показ и воспроизведение движений

4.Систематичность использования упражнений.

 Исходя из того, что кинезиология решает, как развивающие, так и оздоровительные задачи, использование данной методики в деятельности педагогов дошкольного образования становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми.

В своей работе учителя-логопеда, на фоне комплексной логопедической помощи, внедряю кинезиологическую методику. Это позволяет оптимизировать процесс коррекции речи у детей и способствует оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. В комплексы упражнений включены: растяжки, дыхательные, телесные, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

***Кинезиологические упражнения для детей среднего и старшего возраста***

*нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).*

**“Тряпичная кукла и солдат”.** Исходное положение – стоя. Полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат. Затем наклониться вперёд и расставить руки, чтобы они свисали, расслабиться. “Станьте такими мягкими и подвижными, как тряпичная кукла”. Повторить упражнение несколько раз.

**“Сорви яблоки”.** Исходное положение – стоя. “Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня. Яблоки висят высоко и без труда их достать не удастся. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на носочки и вдохните. Теперь сорвите яблоко.” То же самое проделать левой рукой.

***Дыхательные упражнения.***

*Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.*

**“Свеча”** Исходное положение – сидя за столом. “Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечки маленькими порциями воздуха.

**“Дышим носом”** Исходное положение – сидя за столом или стоя. Большим пальцем правой руки прикрыть правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Затем то же самое левой рукой.

***Телесные упражнения.***

*Развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные движения и мышечные зажимы.*

***“Ухо - нос”***

Левой рукой беремся за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук.

***“Перекрёстная маршировка”***

Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой колена противоположной ноги.

***“Паровозик”***

Правую руку положить под левую ключицу, кисть левой руки положить на левое плечо. Выполнять вращения левой рукой вперёд и назад. Затем сменить положение рук и повторить упражнение.

***Упражнения на релаксацию.***

*Способствуют расслаблению, снятию напряжения.*

**“Путешествие на облаке.”** Сядьте удобнее и закройте глаза. Давайте отправимся в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… А теперь сойдите с облака и понаблюдайте, как оно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**“Дирижёр”.** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку. (включается музыкальное произведение на выбор педагога). Закройте глаза, вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Дирижируйте всем телом. Вы можете гордиться тем, что у вас такой замечательный оркестр! Сейчас музыка закончится, откройте глаза и аплодируйте своему оркестру.

**Глазодвигательные упражнения**

*Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, повышают энергетизацию организма*.

"Взгляд вправо-вверх», “Горизонтальная восьмёрка»

***Упражнения для развития мелкой моторики.***

*Развивают мышцы рук и межполушарное взаимодействие коры головного мозга.*

**“Колечко”** соединяем поочерёдно пальцы в «колечки» с большим от указательного к мизинцу и назад; выполняем сначала одной рукой, потом двумя.

**“Кулак-ребро-ладонь”** выполняем серию последовательных движений, убыстряя темп. Рука в кулаке, затем ребром и ладошкой вниз.

**“Лезгинка”** Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Выпрямленной ладонью правой руки прикасаемся к мизинцу левой. Одновременно меняем положение правой и левой рук. Повторяем 6-8 раз, добиваясь высокой скорости смены положений. **“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 чётко, прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

***Массаж.***

*Под действием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, влияют на центральную нервную систему, а она в свою очередь лучше регулирует деятельность всех систем органов.*

* Двумя пальцами правой руки массировать лоб круговыми движениями, а двумя пальцами левой руки – подбородок.
* Оттянуть уши вперёд, затем назад, медленно считая до 5

 Начать упражнение с открытыми глазами, а затем глаза закрыть.

**ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ**

 Берем в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий головного мозга.

***Кинезиологические упражнения для детей младшего дощкольного возраста***

**«Колечко»**

 (соединяем поочерёдно пальцы в «колечки» с большим от указательного к мизинцу и назад; выполняем сначала одной рукой, потом двумя, обязательно с речевым сопровождением)

 **“Фонарики”**

 Обе руки согнуты в локтях. Ладонь одной руки раскрыта, пальцы другой руки собраны в кулачок. Удержать несколько секунд, затем сменить положение рук. Темп выполнения ускорять.

 **“Пароход”**

 Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.

*Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.*

**“Замок”.**

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести, скрестить друг с другом. *На двери висит замок, кто его открыть бы смог*

*Повертели, покрутили, постучали и открыли.*

**“Бабочка”**

Обе руки скрестить и выполнять взмахи кистями рук, как бабочка машет крылышками. Упражнение можно сочетать с рифмовкой:

*Бабочка крылом махала, над цветочками порхала.*

*Ручки крыльями сложи, и, как бабочка кружи*

**Ожидаемый результат использования кинезиологических методов.**

* Снижается тревожность, дети становятся спокойнее и увереннее на занятиях и в свободной деятельности.
* Улучшаются коммуникативные навыки.
* Нормализуется дыхательная функция.
* Развиваются двигательные способности.
* Повышается мотивация к умственной деятельности.

лиТЕРАТУРА:

1. Еремеева В.Д. Хризман Т.П. Мальчики и девочки – два разных мира. СПб.: «Тускарора», 2000г. 127с.

2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. Издательство: Сфера, 2001г., 128с.

3. Светлова И.К. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук. Москва. 2002г.

4. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009.

Интернет сайты:

1. [www.kinesioljgy.ru](http://www.kinesioljgy.ru).

2. http://festival.1september.ru/2005-2006/index.