**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 11»**

Роль кинезиологической гимнастики в развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Подготовила: Смирнова Г.А.,

воспитатель

2018 г.

Следует отметить, [что](http://50ds.ru/logoped/7266-proekt-chto-delat--esli-voznik-pozhar--dlya-detey-starshey-gruppy-kompensiruyushchey-napravlennosti-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya.html) за последние годы увеличилось число детей с умственной отсталостью. Для данного контингента детей характерны: незрелость психических процессов, пространственные нарушения приводят к расстройствам устной и письменной речи (дислексии и дисграфии). Расстройства в эмоционально-волевой, личностной сфере снижают работоспособность, что приводит к трудностям в процессе усвоения школьных программ и адаптации к школе.

Для преодоления имеющихся нарушений необходимо проведение специализированной комплексной коррекционной работы. Одним из наиболее результативных методов является развитие межполушарного взаимодействия, который называется кинезиологией.

Кинезиология—наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые 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.

Работы В.М.Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи. Следовательно, коррекционно-развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

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 ребенок не обучаем!

При этом, чем более интенсивная нагрузка (но оптимальная для данных условий), тем значительнее эти изменения.

В коррекционной работе я использую методы образовательной кинезиологии по нескольким направлениям:

*первое направление* - двигательные упражнениям для развития тонкой моторики и перекрестно-латеральные движения с целью налаживания коммуникативных связей между полушариями и отдельными областями головного мозга для создания новых нейронных связей и упрочения уже имеющихся.

Дети выполняют следующие упражнения:

а) «**кулак—ребро—ладонь*»*** - три положения руки последовательно сменяют друг друга. Ребёнок повторяет 8-10 раз. Выполнение руками сначала поочерёдно, затем совместно.

б)***«*колечко*»*** - поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлении. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно. 8-10 повторений.

в) **«лягушка*»*** - положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8-10 повторений.

г) **«лезгинка*»*** - левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций с ускоряющимся темпом.

д) **«ножницы»** - перекрёстные движения руками перед собой, меняя правую
и левую руки;

е) **«поза Наполеона»** - обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении;

ж**) «нос-уши»** - правая рука касается носа, левая - правого уха, потом поменять руки;

з) **«классическая ходьба»** - маршировка (правая нога- левая рука), этим упражнением нужно заканчивать любой вид ходьбы;

и**) «иноходь»** - ходьба (правая нога - правая рука и наоборот);

к) **«перекрёстно-латеральные движения»**:

- правый локоть касается левой коленки и наоборот; правый локоть касается правой коленки и наоборот;

- правая ладонь касается левой коленки и наоборот, правая ладонь касается правой коленки и наоборот.

Данные упражнения способствуют развитию концентрации внимания, сосредоточенности, эмоциональной устойчивости, перемещению энергии во все отделы мозга.

*Второе направление* работы - упражнения, направленные на повышение
жизненного тонуса организма, оптимизацию процесса обучения, повышение уровня энергетики организма:

а**) пить больше воды** для улучшения работы лимфатической системы, обогащения мозга кислородом, а организм энергией;

б) **энергетическое подключение № 1.**

Представить в правой руке мячик, поставить руку вокруг пупка (большой палец над пупком), левой рукой массировать ямочки под ключицами, кончик языка прижать к нёбу находиться в таком положении 2 мин).

в**) энергетическое подключение №2.**

Продолжать держать правую руку вокруг пупка, кончик языка у нёба, а левой рукой массировать точки над и под верхней и нижней губами (находиться в таком положении 2мин).

*Третье направление* работы - упражнения для преодоления стрессовых реакций:

а) **«массаж позитивных точек»** **-** потереть руки, приставить их ко лбу над бровями и слегка оттягивать кожу наверх (это упражнение рекомендовано выполнять, если захотите запомнить правило, необходимый материал и т.д.).

б**) «поляризованное дыхание»** **-** выполнять вдох правой ноздрёй ( левая зажата пальцем), а выдох левой ноздрёй (правая зажата пальцем). Потом поменять ноздри, т.е. вдох левой ноздрёй, а выдох правой.

в**) «минутки зевания» -** детоксицируют и оживляют мозг.

*Четвертое направление*  **-** поддержание эмоционального баланса, уравновешенности организма.

Упражнения:

а) **«крюк Кука №1»** - сесть на стул, левую пятку положить на правое колено, правой рукой обхватить лодыжку, а левой рукой обхватить пятку, кончик языка поднять к нёбу (посидеть 2 мин);

б) **«крюк Кука №2» -**  не убирая кончика языка от нёба, сесть прямо, расставить ноги, а руки соединить перед грудью (посидеть 2 мин);

в) **«крюк Кука №3» -** стоя, левую голень завести за правую, руки сложить в замочек, развернуть и прижать к груди, кончик языка у нёба (постоять в таком положении 2 мин);

г) **«Голова-рука»-** голову наклонить вправо, левую руку завести за спину как можно дальше, потом поменять руки и положение головы;

д) **«Сова»**-правую руку положить на левое плечо, сделать вдох, на выдохе наклонить голову вправо, потом поменять руки и направление движения головы;

е) **«Старославянская методика»-** втянуть голову в плечи и расслабиться , опустив руки вниз. Выполнять несколько раз.

*Пятое направление* - упражнения, направленные на улучшение вербальной памяти и внимания:

а**) «растягивание ушных раковин»**;

б) **«массаж кистей рук и лица»;**

в) **«фокус1»-** качаться вперёд-назад;

г) **«фокус2»**- качаться из стороны в сторону.

*Шестое направление* - упражнения для глаз, позволяющие расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетический потенциал организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс коррекции.

а) **«ленивые 8 для глаз»** - вытянуть большой палец правой руки и описывать в воздухе лежачую 8, потом вытянуть большой палец левой руки и описывать лежачую 8, далее вытянуть оба больших пальца и описывать лежачую 8 (во время этих упражнений глазами следить за пальцами, не поворачивая головы).

б**) «пальминг» - «мини - отпуск для глаз»-** потереть руки и тёплыми приложить к глазам (2-3мин).

в**) «массаж затылочных точек»** - сзади головы у основания черепа массировать выемки, тем самым активизируются зрительные области коры головного мозга.

г) «**движения по четырём направлениям и диагоналям» -** упражнение совершается в медленном темпе (от 3 до 7с) с фиксацией в крайних положениях.

д) «**Движения** **по четырём направлениям и диагоналям с дыханием» -** на фазе глубокого вдоха сделать движение глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

е) **«Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка» -** глаза и язык вправо-вдох, пауза, в исходное положение-выдох и т.д.

*Седьмое направление* - упражнения для улучшения письма и чтения:

 а) **«ленивые 8 для письма»** - рекомендуется периодически на листочке писать лежачие 8 правой рукой, левой и обеими руками;

б) **«алфавитные 8»** - написать ленивую 8 , а в ней рисовать буквы алфавита: в правой части буквы, смотрящие направо, в левой части буквы, смотрящие налево, а внизу симметричные буквы;

г) **«клеверный лист»** - рисовать на листочке бумаги клеверный лист (две -горизонтальную и вертикальную). Периодически их рисовать во время письменных работ.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.

Кинезиологические упражнения выполняются в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально приятная деятельность ребёнка. С каждым днём упражнения усложняются, происходит расширение зоны ближайшего развития ребёнка и переход её в зону актуального развития. Перечисленные выше упражнения я использую в разных частях занятия, динамических паузах, физкультминутках.

**Литература.**

1. Аршавский В.В.  Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности.—Владивосток, 1988.
2. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А.  Функциональные асимметрии человека.—М., 1981.
3. Гилевич И.М., Забара Е.А., Ипполитова М.В. и др.  Дети с отклонениями в развитии.—М., 1997.
4. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.—М., 2001.
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие.—М., 1999.