

## Консультация

### «Использование кинезиологических упражнений в системе работы ДОУ с детьми ОВЗ».

Подготовила: воспитатель Соловьева И.В.

В последние годы увеличилось количество детей с проблемами в обучении и адаптации. Для преодоления имеющихся у них трудностей необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция.

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

Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

## Виды кинезиологических упражнений:

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

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении **телесных движений** развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Детям можно предложить наиболее запоминающиеся упражнения:

1. **«КУЛАК – ЛАДОНЬ»** Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз. Одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак. И так повторять смену позиций. Движения по мере усвоения можно ускорять, но при этом следите за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно.

ВОТ- ЛАДОШКА. ВОТ – КУЛАК!

ВСЁ БЫСТРЕЕ ДЕЛАЙ ТАК.

2. **«ОЛАДУШКИ»** Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена позиции: теперь правая – ладонью вверх, а левая – ладонью вниз. По мере усвоения упражнения темп движений можно укорять.

МЫ ИГРАЛИ В ЛАДУШКИ-

ЖАРИЛИ ОЛАДУШКИ.

ТАК ПОЖАРИМ, ПОВЕРНЕМ

И ОПЯТЬ ИГРАТЬ НАЧНЕМ,

3. **«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»** Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соприкасаются с большим в следующем порядке: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 1-5. 1-4, 1-3, 1-2. Затем- смена рук.

ИЩЕТ ПТИЧКА И В ТРАВЕ,  
И НА ВЕТКАХ, И В ЛИСТВЕ,

(смена рук)

И СРЕДИ БОЛЬШИХ ЛУГОВ

МУХ, ЧЕРВЕЙ, СЛЕПНЕЙ,ЖУКОВ!

4. **«ЛЯГУШКА»** (кулак- ребро- ладонь)

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз.

ЛЯГУШКА (кулак) ХОЧЕТ (ребро) В ПРУД (ладонь),

ЛЯГУШКЕ (кулак) СКУЧНО (ребро) ТУТ (ладонь)!

5. **«ЛЕЗГИНКА»** Левая ладонь повернута к себе, пальцы сжаты в кулак. А большой – отведен влево. Кисть правой руки с вытянутыми пальцами (ладонью вниз) прикасается к боковой поверхности левой ладони. Потом – одновременная смена положений рук.

ВЕРТИШЕЙКИ, ВЕРТИХВОСТКИ

НЕ ХОТЯТ НОСИТЬ ОБНОСКИ -  
ИМ БЫ ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЕСТКИ  
ДА ВЫСОКИЕ ПРИЧЕСКИ!



Кинезиологические упражнения – гимнастика для ума, так как являются средством активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования познавательной активности у детей дошкольного возраста. Поэтому их надо проводить в системе, в режимных моментах, учитывая состояние здоровья детей и создавая комфортную для них обстановку.

## Рекомендации по применению кинезиологических игр и упражнений в работе с детьми с ОВЗ

- доброжелательная обстановка;
- систематичность проведения игр и упражнений;
- постепенное усложнение и наращивание темпа заданий;
- точность выполнения кинезиологических упражнений
- применение упражнений на занятиях и в свободное время;
- включение членов семьи воспитанников в данный процесс .