**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**В РАЗВИТИИ И ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**М.Р. Перминова**

учитель изобразительного искусства высшей квалификационной категории

МАОУ «Школа № 7 для обучающихся с ОВЗ» г. Березники Пермский край

[marina\_perminova@inbox.ru](mailto:marina_perminova@inbox.ru)

**Аннотация.** Образовательная кинезиология как эффективная технология, способствующая росту, развитию и сохранению здоровья обучающихся с ОВЗ.

В МАОУ «Школа № 7 для обучающихся с ОВЗ» г. Березники Пермского края обучаются дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Главнейшая задача Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – разработка содержания и технологий образования, обеспечивающих социально желаемый уровень их личностного и познавательного развития с учетом особых образовательных потребностей.

Развитие и коррекция данной категории детей может быть эффективной, если использовать кинезиологию как инновационную технологию, раскрывающую резервы организма, способствующую росту, развитию и сохранению здоровья обучающихся с ОВЗ. Интерес к кинезиологии отражает потребность современного общества к более естественным способам развития и гармонизации.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей через двигательные упражнения, наука о повышении возможностей человека путем выявления потенциала, заключенного в человеческом теле. Часть кинезиологии, которая использует простые движения для интеграции функций мозга, называется образовательная кинезиология. Главная задача, которую решает образовательная кинезиология – гармоничная работа мозга, повышение его активности и раскрытие творческого потенциала. Образовательная кинезиология помогает оживить, оптимизировать процесс обучения.

Наиболее корригируемым является возраст до 12 лет, так как данный период характеризуется интенсивным процессом физиологического созревания основных мозговых структур. Предмет «изобразительное искусство» в соответствии с учебным планом МАОУ «Школа № 7 для обучающихся с ОВЗ» реализуется с 1 по 5 классы (7-12 лет). Все это дает основание считать, что применение кинезиологических упражнений позволяет создать здоровьесберегающую среду и оптимизировать процесс обучения на уроках изобразительного искусства. Таким образом, в системе овладения изобразительными навыками кинезиологические упражнения как структурный элемент урока позволяют более успешно использовать потенциал развития обучающихся с различной степенью умственной отсталости.

Систематические занятия по кинезиологическим программам не противоречат основным задачам развития и обучения детей с умственной отсталостью на уроках изобразительного искусства. Обоснованно подобранные кинезиологические методы и приемы направлены на решение задач:

- развитие мелкой моторики;

- развитие межполушарных связей;

- синхронизация работы полушарий;

- развитие памяти и внимания;

- развитие мышления и речи.

Из всего многообразия кинезиологических методов и приемов можно выделить следующие методы и приемы, которые опробованы и используются мною на уроках изобразительного искусства:

**- развитие мелкой моторики;**

**- самомассаж кистей и пальцев рук;**

**- рисование вальдорфских форм и зеркальное рисование;**

**- кинезиологические упражнения общей моторики;**

**- пневмопластика;**

**- виброгимнастика;**

**- релаксация;**

**- кинеозиологические упражнения с помощью глаз;**

**- упражнения - энергизаторы.**

Цель данной статьи раскрыть многообразие методов и приемов образовательной кинезиологии, которые я использую на уроках изобразительного искусства.

Есть прекрасная книга **«Страна пальчиковых игр»,** в которой дано огромное количество игр. Они все развивают моторику рук, соответственно речевую зону и межполушарное взаимодействие.

Известный японский ученый Йосиро Цуцуми разработал оригинальную методику «сохранения здоровья пальцевыми упражнениями». Японская **пальчиковая гимнастика** разработана для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.

**Массаж** ладонных поверхностей включен в обязательную кинезиологическую программу упражнений. Выполняется металлическими, каменными или стеклянными шариками. Наиболее популярен массажер «Каштан», который воздействуя на точки акупунктуры, обеспечивает быстрый и хороший эффект.

**Кинезиологические упражнения с помощью общей моторики** достаточно популярны и особенно важны в младшем школьном возрасте, так как способствуют коррекции и развитию межанализаторного взаимодействия. За внешней простотой этих упражнений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Они помогают обучающимся не только активно включиться в работу, но и восстановиться после болезни и травмы. Нехитрая зарядка полезна детям с нарушением концентрации внимания.

Существует достаточно много **дыхательных комплексов** - дыхание по Будейко, по Стрельниковой, дренажное дыхание, система очистительного дыхания. Дыхательная гимнастика укрепляет нервную систему, увеличивает жизненную силу, снимает усталость, улучшает кровообращение.

В каждом детском коллективе есть дети, которым по ряду причин нельзя заниматься активными движениями. Такой категории детей показана **виброгимнастика**. Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А. Микулиным. Встряхивание организма стимулирует кровообращение и тонизирует организм.

**Рисование вальдорфских** форм подготавливает обучающихся к процессу рисования.. Многократное, медленное прорисовывание раскручивающейся из центра спирали способствует раскрепощению слишком сконцентрированных на себе детей и, наоборот, рисование свертывающейся к центру спирали позволяет сформировать способность к концентрации, умения детей с двигательной расторможенностью и рассеянным вниманием сосредотачиваться.

**Зеркальное рисование** используется для синхронизации полушарий мозга. Рисование выполняется одновременно обеими руками зеркально-симметричных рисунков или букв. Лист бумаги не менее А-3.

**Упражнения – энергизаторы** предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате восстанавливается энергия класса. Внимание снова направлено на учителя, дети, получившие удовольствие, снова чувствуют себя включенными в работу.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям. Практически все комплексы упражнений направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии.  Упражнения кинезиологии универсальны, просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки.

Как показывает опыт, разумное использование средств образовательной кинезиологии  имеет хорошие перспективы и может внести  существенный вклад в дело гармонизации развития ребенка с умственной отсталостью и преодоления имеющихся у него нарушений.

**Использованная литература**.

1. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.

2. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.

3. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С.М. Масгутовой. – М., 2000