**Какие кинезиологические игры и упражнения будут полезны для детей с нарушениями зрения?**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Учёные доказали тесную взаимосвязь между тонкими движениями пальцев и функции высшей нервной деятельности. По словам немецкого философа И. Канта - «Рука является вышедшим наружу головным мозгом». В. А. Сухомлинский утверждал, что «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Двигательная сфера детей с нарушениями зрения развивается иначе, чем у детей с нормальным зрением. Двигательная сфера у детей с нарушениями зрения чаще запаздывает в развитии, так как нарушенное зрение не обеспечивает необходимый контроль за движениями. Часто встречается отсутствие самоконтроля, саморегуляции движений. Также встречается нескоординированность зрительно-двигательных функций, нарушение микроориентирования и нарушение тонуса различных групп мышц, задержка в развитии зрительно-моторных координаций. Исходя из этого, кинезиологические игры будут полезны для детей с нарушениями зрения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющие улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, интеллекта и развитию физического здоровья.

Кинезиологические игры и упражнения способствуют:

развитию межполушарного взаимодействия;

развитию межполушарных связей;

синхронизируют работу полушарий;

повышают стрессоустойчивость;

снижают утомляемость;

повышают способность к произвольному контролю;

улучшают мыслительную деятельность;

развивают мелкую и крупную моторику;

формируют пространственные представления;

развитие способностей;

способствуют улучшению памяти, внимания;

развитие мышления.

Кинезиологические игры и упражнения дают как быстрый, так и накопительный эффект.

Примеры кинезиологических игр для детей с нарушениями зрения:

1. Глазодвигательные упражнения.

«Глаз-путешественник»: необходимо не поворачивая головы найти глазами тот или иной названный взрослым предмет.

«Восьмерка»: следовать глазами за проведенной пальцами перед глазами горизонтальной восьмеркой.

2. Двигательные упражнения.

«Кулак-ребро-ладонь»: ребенок повторяет три положения руки, последовательно сменяющих друг-друга, 8-10 раз. Сначала движение выполняется руками поочередно, затем совместно.

«Лягушка»: положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По очереди менять положение рук. Совмещать с движениями языка влево, вправо. Выполнять 8-10 повторений.

Игровой массаж  «Ладошка» (со сменой рук)

Твоя ладошка – это пруд, по ней кораблики плывут (медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке).

Твоя ладошка, как лужок, а сверху падает снежок (дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки).

Твоя ладошка, как тетрадь, в тетради можно рисовать (указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др.)

Твоя ладошка, как окно, его помыть пора давно (потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак).

Твоя ладошка, как дорожка, а по дорожке ходят кошки (осторожно переступать пальцами обеих рук).

3. Упражнения на дыхание.

«Ныряльщик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать вдох.

«Футбол». Дуть через соломинку на горошинку, стараясь попасть в ворота.

4. Упражнения для релаксации.

**«Дирижер».**Необходимо встать, потянуться, и приготовься слушать музыку. Ребенку предлагается представить себя дирижером, который руководит большим оркестром (используется музыка для релаксации).Предлагается вслушаться в музыку идвигать руками в такт, представляя управление оркестром.

Кинезиологические игры и упражнения позволяют создать новые нейронные связи, улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, и позволяют успешно решить проблему по формированию моторных навыков.