**Кинезиология в коррекционно-развивающей работе с детьми старшего дошкольного возраста с ОВЗ.**

В настоящее время растет число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). У большинства современных детей, а особенно с ОВЗ отмечается общее моторное отставание, а отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационных способностей, выносливости, проблемы с речевым развитием. В результате, у таких детей проявляется низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов – все эти трудности, возможно, преодолеть только через создание правильного выбора методов коррекции.

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

Кинезиологические упражнения способствуют:

Развитию интеллектуальных и творческих способностей.
Улучшению работы долговременной и кратковременной памяти.
Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
Развитию способностей к обучению и усвоению информации.
Развитию мелкой и крупной моторики;
Оптимизации деятельности мозга.

***Мелкая моторика, переключение***

**«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, - ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

 **«Лезгинка»**

Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6-8 раз).

**«Лягушка»**

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

 **«Ухо –нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

***Массаж***

**«Уши»**

Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

***Упражнение*** **«Ушки**» Растирать уши ладонями, будто они замерзли три раза по вертикали, затем по горизонтали.

**Массаж** 1 – возле крыльев носа, 2 – над внутренним уголком бровей, 3 – на козелках ушей, 4- на руке , в основании большого пальца

***Упражнение*** **«Ушки**» Растирать уши ладонями будто они замерзли три раза по вертикали, затем по горизонтали

***Упражнения для глаз***

**“Горизонтальная восьмерка”**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

***Дыхательные упражнения:***

***Упражнение «Перышко»*** На выдохе дуть на перышко или свечу

**Упр. «Свечка»**

**«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 выдох.

***Упражнение « Лево – Право»*** по очереди закрывать большим пальцем то левую, то правую ноздрю и дышать открытой. Дыхание через левую ноздрю активизирует правое полушарие, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует левое полушарие тем самым повышая познавательный потенциал

Далее сочетать дыхание с двигательными упражнениями

***Упражнение*** **«Веселые носики**» Потереть нос ладонями до ощущения тепла, затем погладить указательными пальцами сбоку сверху – вниз

***Упражнение* «Сова»** Поднять правое плечо вверх, на вдохе повернуть голову вправо, захватить левой рукой мышцы правого плеча, плечо опустить, мышцы массировать глубоко дыша и смотреть как можно дальше за плечо.

***Упражнение*** **«Домик»** Сложить пальцы «домиком» и давить ладонями друг на друга вместе, затем попеременно

***Работа с мышечными дистониями:***

***Упражнения на стабилизацию общего тонуса тела***

***Упражнение*** **« Дерево»** Представить себя каким–то деревом (береза, тополь, дуб и другие), затем, что ноги – это корни, туловище – ствол, голова и руки – крона дерева. Подул легкий ветерок и дерево немного закачалось, ветер все усиливается и дерево качается сильнее. Начинается буря, затем ураган, дерево раскачивается все сильнее. Но вот ураган уходит и буря стихает, только легкий ветерок нежно гладит крону

***Упражнение «Огонь и лед***» По команде «Огонь» – дети начинают плавно и интенсивно двигать своим телом, по команде «Лед» - дети застывают. Команды чередуются несколько раз

***Упражнение «Рыбка и водоросли»*** Половина детей изображает медленно и плавно колышащиеся водоросли, другая половина - рыбок, передвигающихся между ними

***Растяжки:***

**Лежа на спине и животе:**

***Упражнение «Звезда»*** растягивание рук и ног по диагонали

**Сидя на полу:**

***Упражнения «Бабочка»*** Соединить подошвы ног, обхватить руками и двигать расслабленными бедрами как крыльями бабочки

***Упражнение «Крылья птицы»*** Ноги перекрещены, спина выпрямлена. Представить птицу и взмахивать руками как крыльями

**Стоя:**

***Упражнение «К солнышку»*** Стоя у стены, прижать к ней пятки, ягодицы, лопатки, плечи и затылок. На вдохе поднять руки вверх, задержать дыхание и тянуться всем телом вверх, к солнцу. На выдохе опустить руки и расслабиться

***Упражнение «Растяжка для ног»*** Ноги на ширине плеч, поочередно наклоняться к левой и правой ногам

***Упражнение «Повороты в стороны»*** Ноги на ширине плеч, при повороте влево левая рука движется назад, правая лежит на области сердца и наоборот

***Упражнение «Скручивание корпуса»*** Ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, захлестывания вправо и влево расслабленными руками.

***Работа с локальными мышечными зажимами***

***Упражнение «Слоник»*** положить голову на вытянутую вперед и вверх руку – «хобот» Фиксировать взгляд на кончиках пальцев и рисовать рукой в воздухе знак бесконечности в одну и в другую сторону. Затем поменять руку. Работает все тело. Затем руки сцепить перед собой и снова рисовать знак бесконечности

**Руки**

***Упражнение «Мельница»*** Ребенок представляет что его руки лопасти мельницы и могут по –разному вращаться: в плечевых суставах, в локтевых и лучезапястных, по очереди и одновременно

***Упражнения для формирования межполушарных связей***

***Упражнение «Цыганочка»*** Ноги на ширине плеч, руки опущены. Правой рукой дотронуться до колена поднятой левой ноги, а левой рукой за спиной – до пятки правой ноги, затем поменять. Весь цикл повторить три раза.

**«Крюки».**

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

**“Робот”**

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

**«Колено – локоть»**

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

***Упражнение «Рисунок двумя руками»*** Ребенок рисует прямые (вертикальные, горизонтальные, наклонные линии), затем круги и овалы, восьмерки, спирали, заборчики, волны и орнаменты вначале каждой рукой по очереди, а затем одновременно. Руки должны вместе двигаться в одну сторону, затем разные, затем сходиться

**Тактильные и кинестетические процессы**

***Упражнение « Угадай часть тела»*** Взрослый прикасается к ребенку в различных точках, ребенок должен закрыть глаза и показать эту точку на себе и назвать ее

***Упражнение «Рисунки на спине и ладонях»*** Взрослый рисует геометрические фигуры или буквы на спине ребенка, тот должен угадать что это, назвать или нарисовать на бумаге

***Упражнение «Робот»*** Ребенок точно выполняет команды взрослого: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, присесть вниз и т.д.

**Упражнения с мячом**

***Упражнение «Круговые движения »*** перекладывание мяча спереди в левую руку, сзади в правую» тоже вверху и внизу

***Упражнение «Восьмерка вокруг стоп»***

***Упражнения*** « Ловля мяча правой – левой рукой», «Ловля тыльной стороной руки», «Ловля после поворота на 90 и 180 градусов двумя и одной рукой»

***Упражнение*** «Удары мяча о пол и ловля одной, двумя руками, по очереди, то же с двумя руками

***Упражнение « Передай мяч в команде***» Две команды, дети стоят колонной и передают мяч по команде: над головой, внизу, справа, слева и т.д.

**Внимание**

***Упражнение «Зеваки»*** *Д*ети идут по кругу друг за другом под музыку, затем музыка останавливается, дети замирают и по хлопку и сигналу ведущего должны повернуться в другую сторону и выполнить задание, например, «положить руку на плечо впередистоящего ребенка. Снова звучит музыка и дети идут по кругу.

***Упражнение «Четыре стихии»*** Ведущий называет стихии: вода, земля, воздух, огонь в разном порядке. Дети руками изображают движение воды, огонь, опускают руки вниз на стихию земли, вверх – воздуха. Можно придумать другие движения.

***Упражнение « Хлопки»*** На один хлопок присесть и сказать **«звезда»,** на 2 хлопка сделать ласточку и сказать **«гроздь»**, на три хлопка поднять руки вверх и сказать **«крендель»**

**Коммуникация**

***Упражнение «Зеркало***» Дети делятся на пары и по очереди повторяют движения друг друга, стоя лицом к лицу.

***Упражнение «Тень»*** Дети делятся на пары и по очереди повторяют движения друг друга, первый движется по комнате, второй за ним.

***Развитие воображения, образных представлений***

**«Дерево»**

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.        (10 раз)

**«Мельница»**

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

***Расслабление и напряжение (работа с тонусом мышц)***

**«Тряпичная кукла и солдат»**

И.п.- стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат, застыньте. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку.

«**Снеговик»** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце **упражнения** ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.