**Кинезиологические упражнения как метод инновационного подхода к детям младшего школьного возраста и к детям ОВЗ.**

Каждый учитель в процессе своей педагогической деятельности встречает немало учащихся, которые испытывают трудности при усвоении учебного материала.
У большинства учеников, так же у детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. И в большинстве случаев для работы с учащимися учитель пользуется традиционным способом: проводит с ними дополнительные занятия, состоящие в основном в повторении и дополнительном разъяснении учебного материала. Но как показывает опыт многих учителей, эти занятия, к которым негативно относятся учащиеся и которые требуют большой затраты времени, здоровья и сил как учителя, так и детей, далеко не всегда дают желаемый результат. Поэтому мои поиски и использование активных форм, методов и приёмов обучения привели к нейропсихлогии, а именно к кинизиологическим упражнениям.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Всем известно, что мозг человека состоит из двух полушарий. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие (восприятие мира через рецепторы расположенные на теле человека). Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое, оно отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Работа мозга складывается из деятельности двух полушарий. Если нарушается работа межполушарных связей то это ведет к нарушению пространственных ориентаций, страдает адекватное эмоциональное реагирование и координация работы зрительного и аудиального восприятия. Ребенок в таком состоянии плохо воспринимая информацию на слух или глазами. Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Цель кинезиологических упражнений:

• Развитие межполушарного взаимодействия;

• Развитие мелкой и крупной моторики;

• Развитие интеллектуальных и творческих способностей;

• Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;

• Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;

• Восстановление работоспособности и продуктивности;

• Снятие стресса, нервного напряжения, усталости;

• Формирование абстрактного мышления и др.

В школе не всегда есть возможность выделить в учебном плане специально урок для подобных занятий, поэтому я выбрала оптимальный в условиях школы вариант работы. Кинезиологические упражнения можно проводить как гимнастику и на всех уроках без исключения в качестве физкультминуток и динамических пауз. Учитывая, что объём детского внимания невелик, важно помнить о принципе доступности материала. Вспомогательным моментом может стать небольшое вступление: оно настроит детей на определённый характерный образ. Особенно актуальны принципы постепенности и систематичности. Важно подобрать упражнения так, чтобы они соответствовали индивидуальным и возрастным особенностям ребёнка. В собственном педагогическом опыте я использую такие упражнения на музыкальных занятиях и на дефектологических занятиях.

Эффективно для развития координации «голоса – слуха» выполнять упражнения с проговариванием вслух стихотворения или его пропевания. Рекомендуется пение различных попевок для развития чувства лада. В данном упражнении активизируется языковый отдел мозга + мышечная ритмическая координация тела.

*«Тук, тук молотком*

*Мы построим новый дом»*



Или

*«Вверх, вниз*

*Вверх, вверх, вниз.*

*Вверх и вниз лечу я быстро.*

*Только б не упасть…*

*Бух!»*



Дыхательные упражненияулучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность***.***Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. **Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.**

Дыхательные упражнения:

*“Свеча”* Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

*“Дышим носом”* Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

*“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.

Упражнения для развития мелкой моторики можно соединить с легкой песней, тем самым развивая межполушарные связи.

*“Колечко”* Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

*“Кулак – ребро - ладонь”* На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

*“Лезгинка”* Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

*“Зеркальное рисование”* Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Под влиянием кинезиологических упражнений совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Здесь приведены только часть примеров кинезиологических упражнений. В дальнейшем планирую продолжить и расширить применение данных методик в своей работе. Подобрать и опробовать новые комплексы упражнений для коррекции проблем обучения на уроках и укрепления здоровья учащихся.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_