**Из опыта использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с РАС**

Андреева Галина Спиридоновна,

учитель-дефектолог,

МОКУ С(К)ОШ-И №34

г. Якутск, Республика Саха (Якутия).

Важной теоретической и практической задачей коррекционной педагогики является создание оптимальных условий для реабилитации, развития и социализации детей с ограниченными возможностями развития.

Актуальным является опыт применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ. Одной из инновационных здоровьесберегающих технологий является образовательная Кинезиология.

Хочу поделиться с вами практическим опытом применения кинезиологических упражнений в работе с детьми с РАС (расстройствами аутистического спектра).

**Кинезиология -** развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое

Левое полушарие отвечает за: логику, память; абстрактное, аналитическое мышление; обработку и анализ информации, отвечает за правую половину тела.

Правое полушарие это: эмоциональность; музыкальные и художественные способности; ориентация в пространстве; обработка большого количества информации одновременно, интуиция; воображение; отвечает за левую половину тела. Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

У некоторых детей межполушарное взаимодействие недостаточно сформировано. Причин может быть много, вот несколько из них:

- болезни матери, стресс во время беременности;

- родовые травмы; болезни ребёнка в первый год жизни;

Происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении: • отсутствие познавательной мотивации; • задержка умственного развития; • поведенческие нарушения; • моторная неловкость; • логопедические отклонения (речевые нарушения, зеркальное написание букв и цифр).

Считается, что самый благоприятный период для интеллектуального развития - это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

По теме связи движений с деятельностью мозга есть работы ученого, основателя российской школы нейропсихологии Александра Романовича Лурия. Образовательную кинезиологию или «гимнастику мозга» разработали американские ученые доктор философии Пол Денссон и его жена Гейл.

Межполушарное взаимодействие можно развивать через кинезиологические упражнения.   Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Это дыхательные, глазодвигательные упражнения, упражнения на релаксацию и на развитие мелкой моторики рук.

В работе с детьми с РАС использую кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие и мелкую моторику рук. Коррекционно-развивающая работа ведется в соответствии с особенностями развития детей с РАС.

1. Зеркальное рисование (симметричные рисунки). Можно их рисовать в

воздухе (круги, восьмерки) Использую специальные рабочие тетради (нейропрописи). Вначале учимся делать ведущей рукой, потом неведущей рукой, затем двумя руками.

Также работаем с развивающими межполушарными досками (нейротренажеры). Упражнение на межполушарной доске ребенку нужно начинать с работы пальцами, уже потом переходить специальным карандашам (мелки) для доски и бегункам.

Прохождение лабиринта необходимо постепенно усложнять**:** Ведущей рукой; Не ведущей рукой. По часовой стрелке. Против часовой стрелки.

Ассиметрично (одна рука по часовой стрелке (ведущая), вторая против).

1. «Кулак-ребро-ладонь» Это упражнение улучшает мыслительную

деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания.

1. Разжимание и сжимание пальцев рук (правая кулак, левая ладонь)
2. Поочередное выпрямление (разжимание) пальцев рук. Вначале

(ведущая) правая рука в кулак, и поочередно постепенно выпрямляем пальцы рук и полетела бабочка. Потом также левой рукой делаем, затем одновременно двумя руками.

1. Пальчики в колечки. Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в

кольцо с большим пальцем начиная с указательного пальца и в обратном порядке (можно прямой и обратный счет в пределах 5).

1. УХО-НОС (можно усложнить с хлопком). Улучшает мыслительную

деятельность, способствует самоконтролю, произвольной деятельности. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, правой рукой - за противоположное ухо. Затем поменяем положение рук.

1. Колечко -большой палец (отлично поработали).
2. Упражнение «Паровозик». Заканчиваем упражнением, которое снимает

мышечные зажимы, развивает межполушарное взаимодействие, произвольность действий. Правую руку положить под левую ключицу и одновременно делая 5 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить. Затем двумя руками и плечами.

Затем поднимаем руки и легонько трясем.

Рекомендации по применению кинезиологических упражнений:

* Систематичность
* Постепенное усложнение и наращивание темпа заданий
* Включение всех 5 пальцев каждой руки
* Использование движений на сжатие, растяжение и расслабление мышц
* Проведение кинезиологических упражнений перед интенсивной умственной нагрузкой.
* Продолжительность занятий от 5-10 до 20 минут в день, в зависимости от возраста.

Следует отметить, что эта практика удобна в применении, органично вписывается в структуру занятий, а главное - обучающиеся выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении.

Кинезотерапия позволяют развивать у ребенка развивать межполушарное взаимодействие что способствует:

* Улучшению моторики, памяти, внимания и речи;
* Снижению утомляемости;
* Повышению способности к произвольному контролю;
* Активизации интеллектуальных и познавательных процессов.

Такая системная коррекционная работа с применением кинезиологии очень продуктивна, она ведет к улучшению произвольной деятельности ребенка, развитию внимания, мелкой моторики рук, коммуникативных навыков детей с РАС. По результатам мониторинга прослеживается положительная динамика развития познавательной деятельности ребенка.

И еще очень важный фактор: это изменяется отношение ребенка к себе, по-новому оцениваются собственные возможности, появляется мотивация к деятельности, к сотрудничеству, существенно улучшается эмоциональное состояние.

Очень важным также является организация совместной работы с родителями ребенка. Родители учатся правильно взаимодействовать с ребенком, обучаются методам выполнения кинезиологических упражнений и продолжают данную работу дома.  
 Таким образом, применение здоровьесберегающей технологии, кинезиологических упражнений способствует развитию мелкой и крупной моторику, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, формируют пространственные представления, повышают способность к произвольному самоконтролю.