

**Методические материалы для работы с педагогами, обучающих детей с ОВЗ**

**Методические рекомендации по проведению кинезиологических упражнений**

* Основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов;
* Педагог обязан сначала сам освоить упражнения практической кинезиологии;
* Применение специальных кинезиологических упражнений возможно как в образовательной деятельности, так в режимных моментах;
* Кинезиологические занятия и упражнениядают как немедленный, так и накапливающийсяэффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние;
* Упражнения необходимо проводить ежедневно;
* Упражнения отрабатываются длительное время, от простого к сложному;
* Чтобы научиться точно выполнять движения легче начинать с карточек-опор;
* Все упражнения   целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

**Семинар-практикум для педагогов, работающих с детьми ОВЗ**

***«Использование кинезиологических упражнений***

***в работе с детьми ОВЗ»***

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед нами педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях ОУ.

В прошлом году, я столкнулась с понятием кинезиологические упражнения. Мне показалось это довольно интересным, и я решила подробнее ознакомиться с этой темой.

Название *«****кинезиология****»* происходит от **греческого слова***«****кинезис****»*, что означает *«движение»*. Имеется в виду мышечное движение. Греческое же происхождение имеет и слово ***«логос»***, которое обычно переводят как *«наука»*.

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные **упражнения**. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Авторы практической **кинезиологии считают**, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого полушарий, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения **кинезиологии**.

Под влиянием **кинезиологических** тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения.

**Цель использования** **кинезиологических упражнений:** развитие интеллектуальных способностей и сохранение психологического здоровья детей   через применение метода кинезиологии.

**Задачи:**

- Способствовать положительной динамике развития интеллектуальных способностей у обучающихся**.**

- Развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни.

- Развивать моторную сферу ребёнка.

- Развивать межполушарное взаимодействие.

- Развивать речь.

**Что же включают в себя комплексы упражнений?**

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

***Растяжки*** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

***Глазодвигательные упражнения*** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

***Телесные упражнения*** развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

***Упражнения для развития мелкой моторики***  стимулируют речевые зоны головного мозга.

***Упражнения для релаксации***способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Метод **кинезиологии** влияет не только на психическое и физическое здоровье, она позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию интеллектуальных способностей человека. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость.

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.