

Консультация для воспитателей и родителей

«Кинезиологические упражнения в коррекционной работе с детьми с ОВЗ»

Инструктор по ФК: В.М.Егозарьянц



Кинезиологические упражнения-это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они являются результативными и эффективными средствами коррекции и помогают достичь успехов в преодолении трудностей у детей с ОВЗ.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методиках, должна включать в себя следующие упражнения.

- 1.Растяжки-нормализуют гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- 2.Дыхательные упражнения-улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- 3.Глазодвигательные упражнения-позволяют расширить поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения.
- 4.Перекрестные телесные упражнения-развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- 5.Упражнения для языка и мышц челюсти.
- 6.Упражнения для мелкой моторики рук-стимулируют речевые зоны головного мозга.
- 7.Упражнения для релаксации (снятия напряжения) –способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений.
- 8.массаж-воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин.

Предлагаю кинезиологические сказки, надеюсь, что дети с удовольствием в них поиграют.

«Зверюшки»

На лесной опушке прыгали лягушки-

Прыг-скок, прыг-скок, вот ладошка-кулачок.

Кулачки-ладошки, по очереди обеими руками стучать по столу.

Рядом на лужайке разыгрались зайки,

Ушки поджимаем, пальчики сгибаем.

Поднять руки, согнутые в локтях, сжать кулачки и поднять указательный и средний пальцы, сгибать и разгибать.

Под кустом уселся еж, он на елочку похож.

Иголки вверх, иголки вниз, серый хищник берегись!

Руки сцеплены в замок, поднимать и опускать пальцы, изображая иголки.

Мышки лапками шуршат,

К норке добежать спешат.

Раз, два, три, четыре, пять,

Нужно быстро всем бежать.

Кулак-ребро-ладонь, одновременно обеими руками ударять по столу.

В день весенний на опушке разыгрались все зверюшки!

Веселились, веселились, даже в танце закружились!

Руки развернуты к себе, правая ладонь сжата в кулак, большой палец вверх, левая выпрямлена, пальцы упираются в правый кулак, менять положение рук.

«Паучок»

Чок-чок-чок, очень ловкий паучок.

Соединить кончики больших пальцев одной руки с указательными другой, менять положение пальцев.

Паутинку заплетал и немножечко устал.

Руки соединить в «замок», по одному поднимать пальцы на обеих руках.

Паучок наш стал зевать, а потом решил поспать.

По одному опускать пальцы, чтобы получился «замок».

Он улегся, растянулся, с боку на бок повернулся.

Руки в «замке» вытянуть вперед и повернуть пальцами к себе.

Муха мимо пролетала, паутинку увидала.

Руки согнуть в локтях, сжимать и разжимать кулачки.

Полетала, покружилась, в паутинке примостилась.

Вращать кулачками в разные стороны.

Паутина закачалась, муха в сеточку попалась!

Руки вытянуть вперед, поднимать и опускать кисти рук, на последнем слове сжать кулачки.

Тут проснулся паучок, цап он муху и молчок!

Разгибать по одному пальцы из кулачков одновременно, на последнем слове сжать кулачки.