**Развитие моторики, формирование кинестетических и кинетических ощущений детей с ОВЗ**

Умения и навыки, предусмотренные в соответствующих разделах, объединены общим понятием – ***психомоторика***, которая предполагает развитие познавательных способностей через двигательную активность детей. Двигательные задания должны иметь место на каждом коррекционном занятии в разных вариантах: пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие мелкой моторики, на развитие точности движений кисти рук и пальцев, на согласованность движений обеих рук; на координацию движений разных частей тела, на выразительность движений. Особое значение придается двигательным упражнениям и играм, которые нацелены на развитие внимания, памяти, быстроты реакции, формирование саморегуляции. Развитию психомоторики может быть посвящено целое занятие или только его часть (тогда обязательными являются пальчиковая гимнастика и физпауза).

**Конспекты занятий:**

**Тема: Развитие психомоторных реакций**

**Задачи:**формировать адекватные психомоторные реакции на сигнал; развивать внимание; учить выразительности движений и поз, точности движений.

Оборудование: магнитофон или ноутбук, мячи, игра «Кольцеброс», индивидуальные коврики.

**Ход занятия:**

***1.Разминка «Танцы»*Дети выполняют под музыку несколько танцевальных движений (2-3 мин.).**

Упражнения с мячами

*Игра «Будь внимателен»*Дети перебрасывают мяч из руки в руку; услышав хлопок, подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками. Допущенные детьми ошибки обсуждаются.

*Игра-соревнование «Передай мяч»*Все дети делятся на две команды и встают друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Первый ребенок передает мяч второму сверху над головой, второй третьему - снизу между ногами и т.д. Когда мяч оказывается у последнего ребенка, он перебегает вперед, становясь первым, и начинает игру сначала.

***2.Физпауза*** - упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения и расслабление: «Минутка отдыха» (лежа на индивидуальных ковриках).

*Игра «Кольцеброс»:*Проводится в форме соревнования. Дети поочередно набрасывают кольца на стержень. Считается количество очков, определяется победитель: у кого самый точный глазомер? кто самый меткий?

*Игра «Зеркало»:*Дети копируют позы и разные движения сначала педагога, затем водящего ребенка. Один-два ребенка назначаются в жюри, они выбирают, кто был наиболее точен в копировании. Роли меняются несколько раз так, чтобы каждый побыл и водящим, и в жюри, и исполнителем.

***3.Рефлексия занятия***

Дети выполняют дыхательные упражнения, поднимая руки вверх и поднимаясь на носочки (вдох), затем опускают руки, слегка наклоняясь вниз (выдох). Повторяют 3-4 раза.

Педагог сопровождает выполнение упражнений словами: «На занятии вы получили много положительной энергии. Вы испытываете полное удовлетворение от выполненных движений.

Ваше туловище, руки, ноги, голова готовы к работе. Вы активны и энергичны, веселы и радостны. У вас все получится».

**Тема: Развитие мелкой моторики**

**Задачи:**формировать произвольность и точность движений руки; развивать целенаправленность движений руки; формировать графические навыки.

Оборудование: резиновые мячи, деревянные валики, пластмассовые шары, разноцветные канцелярские скрепки, шнуровки, пуговицы разного размера, принадлежности для рисования, альбомный лист с контурами геометрических фигур.

**Ход занятия:**

***1.Пальчиковая гимнастика:***Дети выполняют «свободные» движения кистями обеих рук, приговаривая:

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни - Так и эдак, эдак - так - Не обидятся никак.

После катают между ладонями деревянные валики, пластмассовые шары, резиновые мячи с шипами.

Упражнения для развития точности движений пальцев рук:

Составление цепочки из разноцветных канцелярских скрепок с чередованием цвета по заданию педагога (например, одна красная, две желтых и т.д.).

Работа со шнуровкой-флексиком «Чудо-пуговица» (с множеством отверстий для сшивания и вышивания шнуром).

Сортировка пуговок по величине (мелкого и среднего размера).

Все задания дети выполняют индивидуально; обращается внимание на активное участие обеих рук.

**2.Физпауза**: упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти:

И.п. - сидя, руки подняты вверх; 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить и потрясти кистями. Темп средний.

И.п. - стоя, руки опущены вниз; резкие повороты туловища в стороны, руки расслабленны, качаются свободно («Тряпичная кукла»).

Графические упражнения - штриховка, закрашивание:

Детям предлагаются два альбомных листа с контурами геометрических фигур (квадрат, круг, прямоугольник, треугольник, овал): на одном листе контуры нужно заштриховать все в разных направлениях и разным цветом;

на другом листе нужно закрасить на выбор три контура разным цветом.

По окончании каждого задания дети дают отчет о том, как выполнили его; делается вывод о соответствии инструкции.

**3.Рефлексия занятия**

Слова педагога: «Как вы думаете, зачем так много разных упражнений для рук мы сегодня выполняли? Похвалите свои руки за активную работу, похлопайте в ладоши».

**Тема: Развитие зрительно-моторной координации**

**Задачи:**учить выполнять упражнения под зрительным контролем; совершенствовать точность движений; развивать целенаправленное проявление внимания.

Оборудование: стаканы с водой, трубочки, набор мелких предметов, магнитофон, теннисные шарики, столовые ложки, индивидуальные массажные коврики.

**Ход занятия:**

**1. Разминка - *дыхательные упражнения «Задувание свечи»***

Игра «Буря»: Дети дуют через коктейльную трубочку в воду, вызывая появление пузырей в стакане.

Двигательные упражнения

Упражнение «Не урони»:Под спокойную музыку дети ходят по кругу, на наружной стороне кисти вытянутых в стороны рук держа кубики (руки держать на высоте плеч, следить глазами за положением кубиков, не уронить их). Педагог по ходу выполнения объясняет приемы зрительного контроля за движениями.

*Вариант:* На вытянутые в стороны руки, на выпрямленные ладони положить предметы круглой формы (например, деревянные шарики).

Упражнение «Самый быстрый и внимательный»

На двух столах, расположенных на расстоянии 5 м друг от друга, стоят емкости: одна заполнена теннисными шариками, другая пуста. В свободном режиме дети переносят шарики с помощью столовой ложки из одной емкости в другую. Педагог объясняет приемы зрительного контроля.

*Вариант*: Игра-соревнование «Чья команда самая быстрая»Дети делятся на 2 команды, дается равное количество шариков (из расчета по 2 шт. на каждого ребенка). По сигналу дети поочередно переносят на столовой ложке шарики из одной емкости в другую. Побеждает та команда, которая первой перенесет все шарики.

**2.Физпауза**- упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечного напряжения

«Тряпичная кукла»: Дети выполняют разные движения расслабленными руками, ногами, головой и т.д.

«Спать хочется»: Ребенок как будто засыпает: у него повисли вдоль тела руки, опустилась на грудь голова, он присел на пол (на коврик), лег в удобной позе.

Упражнения для свода стопы (выполняется босиком)Ходьба по массажному коврику.

Упражнение «Каток»: Стоя, ребенок катает стопой ноги мяч в направлении вперед- назад. Упражнение выполняется левой и правой ногами поочередно.

*Вариант:* То же упражнение выполняется сидя.

Упражнение «Сборщик»: Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу: ластик, точилку, пуговицу, бумажный кораблик и т.д. Затем упражнение повторяется другой ногой с такой же продолжительностью.

**3. Рефлексия занятия**

Слова педагога: «Какие мышечные ощущения вы испытываете? С каким настроением вы уходите с занятия?» Педагог описывает свои ощущения.

**Тема: Мой друг мячик**(развитие мелкой моторики)

**Задачи:**развивать сгибательные и разгибательные мышцы кистей рук; отрабатывать слаженность работы обеих рук; учить координации движений пальцев рук; формировать навыки зрительного контроля.

Оборудование: массажные резиновые мячики с шипами двух размеров: d 8-10 см и 4-5 см, принадлежности для рисования, цветные клубочки.

**Ход занятия:**

***1. Разминка***

Загадка: Его бьют, а он не плачет. Только еще выше скачет. (Мячик.)

Задание: Попрыгайте, как мячики.

Упражнения с массажными мячами:

Покатать мяч (8-10 см) между ладонями.

Покатать по столу мячик сначала правой, затем левой рукой; накрыть мяч правой рукой, сжать и разжать его. Повторить действие 4 раза. Переложить мяч в левую руку, выполнить аналогичное действие.

Взять мяч, зажать его между ладонями, пальцы рук направить вверх, соединить. Наклонить сложенные ладони влево, нажать верхней ладонью на мяч. Затем наклонить вправо, нажать верхней ладонью на мяч. Повторить упражнение 4 раза.

Повернуть правую руку ладонью вверх, положить на нее мячик и обхватить его пальцами. Согнуть кисть руки и разогнуть. Движение выполнить 4 раза. Переложить мяч в левую руку, повторить движение.

Взять по мячу в каждую руку. Одновременно сжимать и разжимать пальцы рук. Если ребенку трудно, можно предложить попеременное выполнение упражнения.

Взять в руки мячи разного диаметра, сжимать и разжимать пальцы рук.

Катать мяч (диаметр 4-5 см) каждым пальцем сначала правой, а затем левой руки.

Катать мяч (диаметр 4-5 см) одним-двумя пальцами правой руки по поверхности левой ладони, каждого пальца левой руки и наоборот.

**2. Физпауза «Минутка отдыха»**

*Графические упражнения*

Детям даются листы бумаги разного формата (АО (ватман), А4, А5, др.) и разнообразные принадлежности для рисования (краски, гуашь, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, жировые карандаши, др.). Предлагается нарисовать разноцветные клубочки, самостоятельно подобрав и бумагу, и необходимые принадлежности. Педагог поясняет, что рисовать нужно не отрывая руки, при этом клубочки должны быть «тугие», насыщенные, разноцветные и большие. Упражнение выполняется под музыкальное сопровождение. По окончании работы рисунки детей вывешиваются на доске, раскладываются на столах и т.д. - так, чтобы все пространство вокруг было заполнено разноцветными, яркими рисунками.

**3. Рефлексия занятия**Слова педагога: «Выберите и покажите клубочек того цвета, который соответствует вашему настроению».

**Тема: Движения и позы**

**Задачи:**учить ребенка воспринимать позы и движения тела, конечностей, головы; развивать кинетический и кинестетическим праксис; регулировать мышечно-двигательную чувствительность

Оборудование: картинки со схематическими изображениями движении человека, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

***1.Разминка (имитационные упражнения)***

Бабочка летает.

Мячик подпрыгивает.

Рыбка плавает.

Ветер дует.

***2.Двигательные упражнения***

*Упражнение «Сделай, как я» (сохранение позы)*

Педагог демонстрирует, а дети выполняют разные упражнения на сохранение позы: присесть, встать, топнуть, хлопнуть руками, покачать головой и т.д. По завершению упражнения педагог задает вопросы: «Где находились ваши руки во время приседания? Когда вы стояли, в каком положении были ваши ноги (слегка расставлены, вместе, др.)?» и т.д.

*Упражнение «Стоп-сигнал»*

Дети свободно ходят и бегают по комнате под музыку, выполняя различные движения головой, руками, туловищем, и замирают в какой-либо позе, как только музыка прекратится.

*Вариант:*На момент прекращения музыки дети должны обязательно встать в основную стойку и проверить правильность осанки.

**3.Физпауза**

Упражнение «Хлопай и качайся» (под успокаивающую музыку).

Упражнение «Котенок» (спит, потягивается, умывается и др.).

**4.Дидактическая игра «Веселые человечки»**

Учащимся предлагаются картинки со схематическими изображениями поз и движений человека. Фигурки отличаются друг от друга различным расположением рук и ног (руки подняты вверх, в стороны, на поясе; правая рука вверх, левая вниз; ноги на ширине плеч, вместе и т.д.). Нужно повторить данные движения.

Задание: сделай по рисунку и замри. Упражнение выполняется в парах: один ребенок выполняет, другой контролирует правильность выполнения. Педагог по ходу выполнения спрашивает у детей, в каком положении находятся его руки, ноги, туловище.

**5.Рефлексия занятия**

Слова педагога: «Какое у вас настроение? Выразите ваше настроение через движение».