**Кинезиологические упражнения как средство коррекции и развития дошкольников с ОВЗ**

Артемьева Наталья Владимировна**,**

педагог-психолог МАДОУ №17 «Огонёк»,

 г. Южно-Сахалинск

К категории детей с ОВЗ относят дошкольников с задержкой или комплексными нарушениями развития, а также с выраженными расстройствами поведения и эмоционально-волевой сферы. В последние годы количество детей с ОВЗ растет, и проблема эффективности коррекционной помощи таким детям остаётся очень актуальной. Для преодоления имеющихся у детей с ОВЗ нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов и универсальных методов такой работы является кинезиологическая коррекция.

Кинезиология – достаточно молодое научное направление, возникшее в 60-х годах XX века. Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления в разных областях, одним из которых стала образовательная кинезиология. ****Образовательная кинезиология (кинестетика) –**** это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле. Она относится к здоровьесберегающей технологии, основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе всех систем организма, её главная идея– работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

 Пол Деннисон - американский психолог, доктор наук в образовании, обнаружил огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребёнка, так и взрослого и создал систему простых, быстрых и эффективных упражнений. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, помогают справиться со стрессом, регулировать поведение, способствуют повышению жизненных сил организма. Эти упражнения можно выполнять где угодно без требований к пространству, они интересны, забавны, их можно проводить в форме игры, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения, которые позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Кинезиологические упражнения можно разделить на **4 группы**:

**Первая группа:** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, стимулирующие работу как крупной, так и тонкой моторики; направлены на развитие межполушарного взаимодействия, улучшают интеграцию обоих полушарий. Рекомендованы на достижение совершенства в любой сфере деятельности. Это упражнения: «Слон», «Крюки», «Ленивые восьмерки», «Колено-локоть», «Хвалю-ругаю», «Фонарики», «Колечки», «Оладушки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Блинчики с начинкой», «Яблоко и червячок», «Домик», «Лиса и заяц», «Дом-ёжик-замок», «Перекрёст» и другие.

**Вторая группа:** упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникаций. Рекомендуются детям, нарушающим правила поведения, дисциплину, имеющим сложности в общении, гиперактивным детям. Это упражнения: «Сова», «Помпа», «Паровозик», «Мельница», «Дерево», «Снеговик» и т.д.

**Третья группа:** представляет собой упражнения, энергенезирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Направлены на улучшение работоспособности, снижение утомляемости. Это упражнения: «Кнопки мозга» (мини серия из 3-х упражнений), «Думающий колпак», «Зеркальное рисование», «Перекрестные шаги», «Точка внимания» и др.

**Четвертая группа:** это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма. Они полезны детям, которые чем-то расстроены, не могут успокоиться после ссоры, драки; взрослым после тяжелого дня. Это упражнения: «Святоша», «Лобно-затылочное», «Кочерга», «Зеркальное рисование», «Позитивные точки» и др.

Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании. Они дают как немедленный, так и накапливающий эффект. Зная, на что они направлены, можно прицельно использовать их для подготовки к тому или иному виду деятельности.

В МАДОУ № 17 «Огонёк» кинезиология, как метод коррекции интеллектуальной, поведенческой и эмоциональной сфер детей с ОВЗ, используется с 2015 года. Кинезиологические упражнения включаются в коррекционно-развивающую деятельность педагога-психолога, воспитателей при индивидуальной работе с ребенком с ОВЗ, а также в коррекционную работу вовлекаются родители, которым рекомендуется выполнять «гимнастику мозга» дома вместе с детьми. Необходимым требованием к использованию этих упражнений является точное выполнение движений и приемов, поэтому педагог-психолог во время индивидуальных консультаций обучает взрослых правильно выполнять упражнения. Также воспитатели и родители получают памятки с рекомендациями по их выполнению, с картотекой упражнений, их подробным описанием, иллюстрациями и описанием конкретных задач, которые они помогают решать. Многие упражнения сопровождаются стихами, что делает процесс их выполнения более увлекательным.

Таким образом, использование метода кинезиологии в работе с детьми с ОВЗ позволяет более эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, помогает детям овладевать умениями, которые ранее были им недоступны. Кинезиологические упражнения помогают детям подготовиться к обучению в школе, а взрослым – сохранять активное мышление и память. Совместное же выполнение упражнений родителей с детьми в доброжелательной обстановке способствует формированию доверительных отношений, дружелюбной атмосфере в доме.

**Литература:**

1. Сиротюк А.Л. Развитие интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2008.

2. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999