



Педагог года 2023

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

Автор: Еловикова Наталья Сергеевна  
учитель начальных классов

## 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 упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, 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.

