**Кинезиологические сказки — как эффективный метод**

**коррекции и развития дошкольников с ОВЗ**

Главной проблемой дошкольного детства на современном этапе является постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. По данным Министерства здравоохранения РФ в настоящее время только 15 % детей рождаются абсолютно здоровыми, у остальных отмечаются те или иные патологии. По статистике, 70-90 % детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют проблемы со здоровьем.

У детей все чаще отмечается снижение вербальной памяти, недостаточная устойчивость внимания, ограничены возможности его распределения, при относительно сохранной смысловой памяти. Дети забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У них ограничены возможности познавательной деятельности. Дети отстают в развитии словесно – логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У них недостаточно развита ручная моторика, часто нарушена координация движений.

Перед педагогами сегодня как никогда стоит задача поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Одним из эффективных средств коррекционной работы является кинезиология или гимнастика для мозга Кинезиология  актуальна еще и потому, что в настоящее время растет число детей с ММД (30% от общего числа, которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменениями качеств психики).

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение.

Известный физиолог И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, проще говоря - это наука о развитии головного мозга через движение.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Под влиянием кинезиологических упражнений, в организме происходят положительные структурные изменения.

Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии речи.  
Использовать кинезиологические упражнения необходимо постепенно усложняя комплексы упражнений.

В коррекционно- развивающей работе с детьми можно использовать следующие кинезиологические упражнения:

1. Дыхательные упражнения.

Дыхание – самая важная физическая потребность тела. Эти упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов, развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

2. Телесные упражнения.

При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии *(непроизвольные, непреднамеренные движения)* и мышечные зажимы.  В результате движений во время мыслительной деятельности подстраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания.

3. Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение, гипотонус *(*неконтролируемая мышечная вялость*)* мышц.

4. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

5. Глазодвигательные упражнения.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергию всего организма. Известно, что движение глаз активизируют процесс обучения.

6. Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи (морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а также является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

7. Массаж.

Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Детская кинезиология использует различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для психоэмоционального и интеллектуального развития детей.

Включение **сказки в кинезиологию** позволяет заинтересовать детей, поддерживает их интерес к упражнениям. Сказки строятся на принципе объединения упражнений в одной сюжетной линии. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием подключаются к придумыванию сюжета.

Вот несколько примеров простейших кинезиологических упражнений:

*«Ухо – нос»*. Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

*«Кулак – ребро – ладонь»*. На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

*«Лезгинка»*. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

Совместное проигрывание **кинезиологических сказок** сближает детей и взрослых. Тексты **сказок должны быт доступны детям**, в них должны присутствовать знакомые персонажи, наделенные ярко выраженными чертами характера. Прежде чем делать **кинезиологические упражнения со сказкой**, необходимо разучить все упражнение отдельно. Во время исполнения упражнений по ходу чтения **сказки** каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от сложности упражнения.

**«Два котенка» – кинезиологическая сказка**

*(способ организации – сидя за столом)*

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок *(дети показывают правый кулачок)*.Он очень любил прогуливаться по своему саду (упражнение *«Кошка»* со словами: *«Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*).В саду росли высокие деревья *(руки вверх, развести пальцы в стороны)* и низкие кустарники *(кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны)*.

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения *«Кошка»* правой рукой со словами: *«Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегает черный котенок (выполнение упр. *«Кошка»* левой рукой со словами).Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упр. *«Кошка»* в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (выполнение упр. *«Кошка»* с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве колечко (упр. *«Колечко»* : поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: *«Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*, он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (Упр. *«Колечко»*).И тут колечко упало и покатилось по тропинке – котята за ним (упр. *«Кошка»*).И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упр. *«Ладушки-оладушки»* :правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом **сказала**, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. *«Лягушка»* : смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: *«Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»*).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. *«Кошка»*).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. *«Звездочки»* : правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. *«Домик»* : руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврике *(вытянуть пальцы из кулачка)* и уснули.