

Какие кинезиологические упражнения развивают детей с ОВЗ (рекомендации для педагогов)

Проводите кинезиологические упражнения с детьми, у которых проблемы в развитии. Они помогают детям повысить интеллектуальные способности, стать внимательными, усидчивыми, уверенными в себе.

Развитие интеллекта напрямую зависит от сформированности полушарий головного мозга, их взаимодействий. Кинезиологические упражнения активизируют отделы коры больших полушарий, что позволяет развивать способности ребенка, а также корректировать проблемы в психическом развитии.

С какими детьми проводить кинезиологические упражнения

Дети с нарушениями в физическом и психическом развитии невнимательны, забывают сложные инструкции и последовательность заданий, отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У них недостаточно развита мелкая моторика, часто нарушена координация движений.

Моторное развитие ребенка тесно связано с его психоэмоциональным состоянием и влияет на интеллектуальные способности. Чтобы у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) корректировать и развивать интеллектуальные способности, используйте кинезиологические упражнения.

Какие упражнения включить в коррекционно-развивающую работу с детьми

Несколько видов упражнений входят в гимнастику мозга: растяжка, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения, тренировка тонких движений пальцев рук, массаж, релаксация. Для определенных диагнозов выберите подходящие.

Растяжка нормализует тонус мышц. Снимая тоническое напряжение, растяжки способны активизировать соответствующие структуры головного мозга. Эффективны в работе с детьми с расстройством аутистического спектра (РАС), с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ).



Дыхательные упражнения улучшают активность мозга, ритм сердца, пульсацию сосудов, развивают самоконтроль и произвольность. Эффективны при коррекционно-развивающей работе с детьми с СДВГ.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, активизируют процесс обучения.

Телесные упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Многим детям легче мыслить, когда они ходят, покачивают ногой, постукивают карандашом по столу. В результате движений простираиваются нейронные сети, которые позволяют закрепить новые знания. Эффективны при коррекционной работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), минимальной мозговой дисфункцией (ММД).

Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, повышает работоспособность головного мозга. Кинестетические импульсы, которые идут от рук, влияют на речевые области. Эффективны при работе с детьми с задержкой психического развития (ЗПР).

Массаж ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, которые расположены на ушной раковине и соответствуют разным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове. Мочки ушей энергетически связаны с мозгом. Когда массируется и стимулируется правая мочка, активизируется левое полушарие мозга, левая мочка – правое полушарие. Массаж ушей помогает сосредоточиться, это полезно для обучения на занятиях.

Упражнения для релаксации расслабляют, снимают напряжение. Эффективны при коррекционной и развивающей работе с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП), нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА).

