**Кинезиологические упражнения,**

**как средство коррекции здоровья детей с ДЦП дошкольного возраста.**

В наше время наблюдается постоянно растущее число детей с нарушениями психофизического развития. Работая с детьми с ДЦП я осознаю острую необходимость поиска методов и приемов коррекции здоровья детей в рамках дошкольного образовательного учреждения. Моторные нарушения при церебральных параличах часто сопровождаются: **сенсорными дефектами,** **нарушениями когнитивных и коммуникативных функций, судорожными приступами и поведенческими нарушениями.** Одним из методов, показавших свою эффективность при коррекции и профилактики нарушений у детей с ДЦП является кинезиология.

**Детский церебральный паралич (ДЦП)** — это понятие, объединяющее группу двигательных расстройств, возникающих вследствие повреждения различных мозговых структур в перинатальном периоде. Детский церебральный паралич может включать моно-, геми-, пара-, тетра- параличи и парезы, патологические изменения мышечного тонуса, гиперкинезы, нарушения речи, шаткость походки, расстройства координации движений, частые падения, отставание ребенка в моторном и психическом развитии. При ДЦП могут наблюдаться нарушения интеллекта, психические расстройства, эпилепсия, нарушения слуха и зрения.

При детском церебральном параличе имеет место раннее органическое поражение двигательных и речедвигательных систем мозга. Особенностью двигательных нарушений у детей с детским церебральным параличом является не только трудность выполнения движения, но и слабость их ощущения (стереогноз). У ребенка не формируется правильное представление о движении, с трудом развивается пространственно-временная организация. Это, в свою очередь, еще больше затрудняет развитие целенаправленных практических действий и отражается на психическом развитии детей.

 Термин «кинезиология» происходит от греческого слова kinesis- **«движение»** и logos- **«наука,** слово».

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Развитие головного мозга ребёнка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое. Оно отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берёт на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребёнок в таком состоянии не может воспринимать информацию на слух. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности её большого пальца, который у человека противопоставлен всем остальным пальцам. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливают почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребёнка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, у мальчиков до 8- 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

 Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Во время занятий двигательной гимнастикой ребенок испытывает различные кинестетические ощущения, необходимые для координации работы всего организма. При стимуляции двигательных рефлексов закрепляются реакции на различные внешние воздействия. Подобная сенсорная нагрузка укрепляет и стимулирует развитие всей нервной системы ребенка.

**Цель кинезиологических упражнений:**

• Развитие межполушарного взаимодействия;

• Развитие мелкой и крупной моторики;

• Развитие интеллектуальных и творческих способностей;

• Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти;

• Развитие способностей к обучению и усвоению информации, речи;

• Восстановление работоспособности и продуктивности;

• Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.

Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня, как утренняя гимнастика и на всех занятиях без исключения в качестве физкультминуток и динамических пауз.

**Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:**

• занятия проводятся утром;

• занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

• занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

• от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

• упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

• упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

• длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

**Что 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.

Упражнения для **мелкой моторики**- развивают зрение, внимание, память, восприятие и речь ребенка.

Упражнения для **релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Способов тренировки мозга существует великое множество. Вот лишь некоторые из тех, которые можно использовать на занятии в работе с детьми в рамках ДОУ на развитие моторики рук.

1. **Колечко.**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



**2. Лезгинка.**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После

этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**3. Ухо – нос.**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой

– за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо

и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с

точностью до наоборот».

**4.** Сжимание пальцев в кулак и разжимание обеих рук одновременно: - ладонями вверх; - ладонями вниз.

 **5.** Вращение кистями рук: - вовнутрь; - наружу.

**6.** Соприкосновение подушечек пальцев – **«Пальчики здороваются»**: - пальцы правой руки – с большим пальцем; - пальцы левой руки – с большим пальцем. Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочерёдно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Упражнение помогает развивать у детей функцию самоконтроля, концентрацию внимания. У детей развиваются межполушарные связи. Проводить можно при организации непосредственно образовательной деятельности по художественному творчеству (рисовании, лепке, конструировании).

**7.** Сгибание и разгибание пальцев: - правой рукой, начиная с большого пальца; - левой рукой, начиная с большого пальца; - начиная с мизинца; - одновременно обеими руками.

**8.** Упражнение с **«замком»** (ладони вместе, пальцы переплетены): - сдавливание ладоней с силой; - вращение вправо-влево; - разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону (пальцы переплетены).

**9.** **«Ножницы»** - разведение пальцев рук: - правой, затем левой рукой; - обеих рук одновременно

**10.** **«Кулак-Ребро-Ладонь»**. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя. Упражнение развивает межполушарные связи, улучшает память, концентрирует внимание. Можно проводить при организации непосредственно образовательной деятельности по развитию элементарных математических представлений, после выполнения детьми задания.

Список литературы

Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой Л. С. М., 2001.

Архипов Б. А., Воробьева Е. А., Семенович А. В., Назарова Л. С., Шегай В. М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М., 1998.

Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999.«Образовательная Кинесиология для детей». М., 1984. 2. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001. 3. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г.

Мастюкова Е. М., Ипполитова М. В. Нарушение речи у детей с церебральным параличом (Кн. для логопеда). М., Просвещение, 1985.

Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П. **Кинезиологическая** гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.

Сиротюк А. Л.Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.

Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.

Использование источника: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/cerebral-palsy>