***Кинезиологические упражнения для развития моторики***

***у детей младшего и среднего школьного возраста***

***с задержкой психического развития.***

Обучающиеся с задержкой психического развития характеризуется недостаточным уровнем развития моторики, речи, внимания, памяти, мышления, регуляции и саморегуляции поведения, неустойчивостью эмоций, плохой успеваемостью в школе.

Для того, чтобы помочь обучающимся преодолеть и скорректировать нарушения необходимо проводить комплексную психокоррекционную работу. Одним из важных пунктов такой работы является развитие межполушарного взаимодействия.

У детей с задержкой психического развития чаще всего несформировано межполушарное взаимодействие. По этой причине не происходит достаточного обмена информацией между правым и левым полушариями.

Правое и левое полушарие связаны с организацией движения в противоположной стороне тела, а также с приемом и переработкой всей зрительной, слуховой, тактильной, кинестетической информацией, поступающей из противоположной половины тела.

Оба полушария дополняют друг друга. Только при тесной работе полушарий можно анализировать и синтезировать информацию, строить свое высказывание или ответ. Практически во всех видах интеллектуальной деятельности можно увидеть элементы работы правого и левого полушарий.

При дисграфии и дислексии нет дружной, слаженной работы обеих полушарий.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Благодаря этому происходит обмен информацией между полушариями и синхронизируется их работа.

Если регулярно применять кинезиологические упражнения, у обучающихся улучшается связная речь, память, внимание, снижается утомляемость, повышается работоспособность, контроль за собственной деятельностью. Такие упражнения помогают при коррекции нарушения чтения и письма.

Рекомендации по применению:

* Упражнения можно проводить в любое время;
* Ежедневно, без пропусков;
* Требуется точное выполнение движений и приемов;
* Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
* Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой;
* Продолжительность зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;
* Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
* Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

Рассмотрим упражнения, которые можно применять с детьми младшего и среднего школьного возраста на уроках, а также использовать родителями дома.

«Бублик». По очереди соединять пальцы рук в колечко. Большой палец с указательным, средним, безымянным и мизинцем. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, после того, как навык закреплен, выполняем обеими руками вместе.

«Силачи».Положить руки на стол ладошками вверх. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вверх. По очереди меняем положение рук. Данное упражнение можно сочетать с движением языка влево, вправо.

«Дом – дерево – замок».Нужно последовательно менять положения обеих рук. «Дом» - руки в форме крыши, «дерево» - раскрытые пальцы, «замок» - руки сцеплены в замок. Меняем темп выполнения.

«Живот-плечо».Левую руку положите на живот, а правую – на противоположное (левое) плечо. Одновременно опустите руки, сделайте хлопок в ладоши, поменяйте положение рук. Теперь правую руку положите на живот, а левую – на противоположное (правое) плечо.

«Играем на дудочке».Взять в руки карандаш (или указку), положить на него пальцы обеих рук. Поднимаем пальцы по одному. Сначала «играют» мизинцы, потом безымянные пальцы, далее средние и указательные, и наоборот. Необходимо менять темп выполнения: от медленного к быстрому.

«Крестики».Обе руки лежат на плечах «крест на крест», затем ставим руки на пояс, после скрещиваем руки на коленях. Затем о обратном порядке: колени, пояс, плечи и т.д.

«Ладонь – кулак». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в вертикальном положении прижимается к мизинцу левой. После этого одновременно меняем правую и левую руку.

Выполняя данные упражнения, вы сможете не только с пользой провести совместное время, но и помочь ребенку в устранении трудностей устной и письменной речи. Занимаясь с детьми, вы сможете отслеживать трудности и успехи в коррекционном процессе, а также сделать его непрерывным, интересным и творческим.

Консультацию подготовила учитель-логопед

Константинова Елена Николаевна