**Стихотворное сопровождение для** **кинезиологических упражнений**

Кинезиологические упражнения выполняют не только здоровьесберегающую функцию, но и, активизируя различные отделы коры больших полушарий, позволяют развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Метод кинезиологической коррекции направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии. Он позволяет не только снять отдельный симптом, но улучшить функционирование и повысить продуктивность протекания психических процессов. Применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Использование кинезиологических упражнений может быть направлено как на снятие напряжения и усталости на занятии в качестве физкультминутки, так и в качестве отдельного направления коррекционной работы.

Существуют различные виды упражнений, которые направлены на развитие мелкой моторики, улучшение почерка; позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие и способствуют расслаблению. В данной работе предлагается стихотворное сопровождение для некоторых телесных упражнений и растяжек, нормализующих неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и мышечную вялость. Когда дети уже знакомы с упражнением, то выполнение его под стихотворное сопровождение активизирует их интерес, вызывает положительные эмоции, делает данное упражнение занимательным.

Колено-локоть

Упражнение активизирует зону обоих полушарий.

Стоя, поднять и согнуть левую ногу в колене, локтём правой руки дотронутся до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8-10 раз.

Мы шагаем по дорожке,

Высоко поднимем ножки.

Вот как здорово идём,

Коленом локоть достаём.

Рука, нога меняется,

Всё ловко получается.

Кто «всё просто» говорит,

Пусть за нами повторит.

Слон

Упражнение способствует концентрации внимания, снимает напряжение.

Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка подогнуты. Наклоните голову к плечу. Вытяните руку вперёд как хобот. Рука рисует «ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

Слон расслабленный стоял

И восьмёрку рисовал.

Но никто не мог понять,

Зачем слон стал рисовать.

Непонятно никому,

Зачем писать надо слону.

Слон ничего не объяснял,

А спокойно продолжал.

Не обращал внимания,

Он занят написанием.

Ловко хоботом крутил

И восьмёрку выводил.

Но восьмёрка не стояла,

На боку она лежала.

Эта цифра не простая,

В ней загадка. Но какая?

Может быть, она зевнула,

Прилегла и вдруг уснула.

Оказалось, что слон спал,

Когда восьмёрку рисовал.

Кнопки мозга

Упражнение помогает проснуться и настроиться на работу. Приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизирует деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Одна рука легко массирует углубления между первыми и вторыми рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела.

Надо с мыслями собраться

И работою заняться.

Мы сообщим вам приятную весть:

Кнопки у мозга особые есть,

Стоит лишь эти кнопки нажать,

И мозг начинает соображать.

Чудо-кнопки нажимаем,

Свою голову включаем,

Чтоб работала, не спала,

Все задачи, чтоб решала.

Чтоб не просто кашу ела,

А что делала смотрела.

Размышляла, рассуждала.

Ничего не забывала.

Думающая шляпа

Упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Мягко расправить и растянуть одноимённой рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз пять раз.

Шляпы разные бывают:

Кого-то в холод согревают,

От солнца могут закрывать,

А могут просто украшать.

Шляпа у нас – элегантность сама,

Она нам нужна для большого ума.

И пусть эту шляпу увидеть нельзя.

Её, знаем точно, надели не зря.

Она нам поможет умными стать,

Учиться отлично и всё успевать.

Ленивая восьмёрка для глаз

Упражнение помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Вытянуть руку вперёд, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмёрки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца только глазами.

Давайте восьмёрку начнём рисовать,

Пусть будет восьмёрка лениво лежать,

И будем за ней наблюдать не спеша,

Как наша лентяйка собой хороша.

Глазами следим за рисунком своим,

Теперь прилежаньем мы всех удивим.

Восьмёрки такие совсем не просты,

Мы их рисовали не для красоты.

Мы знаем, должно упражнение

Развить и улучшить мышление.

Дерево

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Мы на корточки присели,

Семечком стать захотели.

Мы голову в колени спрячем,

Руками крепко их обхватим.

Начнёт солнце пригревать,

Станет семя прорастать.

Плавно на ноги встаём,

Очень медленно растём.

Вот совсем мы распрямились,

Все в деревья превратились.

Свои руки вверх подняли,

Словно ветви они стали.

Напряглись и потянулись

И от ветра чуть качнулись.

С нами ветерок играет,

Наше деревце качает.

То налево, то направо,

Ветер ветви гнёт упрямо.

Ствол качает взад-вперёд,

Ветер дуть не устаёт.

Снеговик

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Мы снеговика слепили,

Тут морозы наступили.

Снег от мороза затвердел,

И снеговик заледенел.

Весной солнышко пригрело,

Его шея ослабела,

Опустилась вниз слегка

Голова снеговика.

Плечи быстро ослабели,

Тоже таять захотели.

Лучи солнца припекали,

Руки таять начинали,

И ослабла вдруг спина:

Таять начала она.

Вот от солнца, не от лени,

Стали мягкими колени.

Снеговик наш расслаблялся,

Очень плавно опускался.

А потом совсем упал

И обычной лужей стал.

Долго лужица лежала

И спокойно отдыхала,

Солнце лужу нагревало

И в ней воду испаряло.

Вот вода вся испарилась,

Лужа в тучку превратилась.

Лёгкий ветерок гулял

И по небу тучку гнал.

Наша тучка полетела

И за парту тихо села.

Сорви яблоки

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперёд, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Яблонька чудесная выросла у нас,

Яблочки румяные соберём сейчас.

Без труда их не достать,

Надо на носочки встать:

Тянемся вправо правой рукой,

Виден там плод аппетитный такой.

Мы резко вдохнём и его оторвём,

Нагнёмся и в нашу корзинку кладём.

Выдохнем медленно и с облегченьем,

Нам запастись не мешает терпеньем.

Потом распрямились, налево взглянули,

А сверху два яблока нам подмигнули.

На цыпочки встали и правой рукой,

Вдохнув, оторвали плод наливной.

А после мы левую руку подняли

И яблочко спелое снова сорвали.

Вперёд наклонились, сложили в корзину,

Теперь выдыхаем и выпрямим спину.

Сейчас мы направо бросили взгляд –

Два яблока чудных на ветке висят.

Вдохнули и левой одно оторвали,

Второе мы правой рукою достали.

Сложили в корзину и выдыхаем,

Как нужно работать, мы понимаем.

Мы тянемся влево правой рукой,

А после и левой – порядок такой.

Затем урожай мы в корзину кладём

И смотрим налево: что там соберём?

Вдыхаем и яблоки справа срываем

И в нашу корзину их отправляем.

Вот опять смотрим на яблоки слева

И собираем всё, что поспело.

Мы много собрали уже урожая,

И нас ожидает работа другая.

На коррекционном занятии также можно выполнять комплекс кинезиологических упражнений, оформленный в виде стихотворной истории.

Мы собрались погулять,

Стали шляпу надевать. (Упражнение «Думающая шляпа»)

Чтобы не было прохладно,

В курточке пойдём нарядной,

Все застёжки застегнём,

Кнопки-пуговки нажмём. (Упражнение «Кнопки мозга»)

По дороге мы шагаем,

Выше ноги поднимаем. (Упражнение «Колено-локоть»)

А дорога не простая,

Как восьмёрка завитая, (Упражнение «Ленивая восьмёрка для глаз»)

И светят с ночи до зари

Вдоль дороги фонари. (Упражнение «Фонарики»)

Прямо от лесной опушки

Прискакали к нам лягушки. (Упражнение «Лягушка»)

Музыку мы услыхали,

Где-то праздник отмечали.

Музыка не даст скучать,

Просит взять и станцевать. (Упражнение «Лезгинка»)

Мы с прогулки возвратились

И немного утомились.

Сели, начали зевать,

Рот пошире раскрывать. (Упражнение «Энергетическая зевота»)

Следует отметить, что на коррекционных занятиях дети с гораздо большим энтузиазмом выполняют кинезиологические упражнения под стихотворное сопровождение, чем под привычное словесное описание. Уже давно изученное упражнение предстаёт в новом формате, активность ребят повышается, и они стараются чётче и правильнее выполнять все движения.

Использование кинезиологических упражнений в процессе коррекционной работы способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, оказывает стимулирующее влияние на развитие всех психических функций. Такие упражнения позволяют обеспечить переход на более высокий уровень двигательной активности мышц и оказывают стимулирующее влияние на развитие речи.

**Литература**

1. Кудрина Г.Я. Оздоровительные кинезиологические упражнения. – Иркутск, 2012.

2. *Кунцевич А.С.* Приёмы су-джок-терапии в коррекционно-педагогической работе с учащимися с интеллектуальной недостаточностью / А.С. Кунцевич // Спецыяльная адукацыя. – 2016. – №1.