Консультация для родителей (законных представителей)

«Кинезиологические сказки-как эффективный метод коррекции и развития дошкольников с ОВЗ»

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

     Включение сказки в кинезиологию позволяет заинтересовать детей, поддерживает их интерес к упражнениям. Использование кинезиологических упражнений оказывает положительный эффект на детей с эмоционально- личностными и поведенческими особенностями, способствует развитию координации, снижает утомляемость, активизируются познавательные процессы.

Какие упражнения могут лечь в основу    создания кинезиологической сказки?

· Растяжки – нормализуют гипертонус  и гипотонус  мышц опорнодвигательного аппарата.

· Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

· Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшают восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

· Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

· Упражнения для мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

· Массаж – воздействует на биологические активные точки.

· Упражнение на релаксацию – способствует расслаблению, снятию напряжения.

     Совместное проигрывание кинезиологических сказок сближает детей и взрослых, создавая интимность обстановки, и чем больше, и чаще мы используем их, тем больше светлых воспоминаний.  Их тексты доступны детям, в них присутствуют знакомые персонажи, наделенные ярко выраженными Чертами характера.  Четкая композиция и понятная последовательность происходящих событий способствуют легкому запоминанию и точному воспроизведению текста и движений.

          У каждого из нас своя сказка, сказка, которая отложила отпечаток на нашу жизнь. А может жизнь – это и есть сказка?

Примеры кинезиологических сказок:

**В лесу.**

(способ организации – сидя за столом)

Однажды маленький ежонок  потерялся  в лесу  (*Упражнение «ёжик». Поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой).*

Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок *(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*).

Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу*(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),*

и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой *(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом *(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*

В этом лесу росли большие деревья*(Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны).*

Долго они шли *(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук),*

но дом ежика не могли найти *(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Вдруг им навстречу выбежала собачка*(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными).*

Зайчик *(Упражнение «заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем*),спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика?

Собачка  *(Упражнение «собака». Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными*) сказала, что знает, где его дом *(Упражнение «дом». Пальцы обеих  рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками,  большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить).*

Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома*((Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*

Ежонок очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками *(Упражнение «оладушки».Одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходить смена положения рук.)*

**«Две обезьянки».**

(способ организации – сидя за столом)

Жили-были две веселые обезьянки  (*Упражнение «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 наоборо).*

Обезьянки очень любили кончить рожицы *(Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз).*

И показывать языки друг другу язык *( Упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его).*

Однажды они увидели на высокой пальме *((Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны),*

большой и спелый кокос*( Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*).

Обезьянки наперегонки побежали к пальме *(Упражнение «кулак-ладонь». Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук).*

Они стали смотреть на пальму, какая она высокая *(Упражнение для глаз «Вверх-вниз»).*

Затем обезьянки полезли на пальму*( Руки поставить перед лицом, ладонями от себя.  Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук).*

Они сорвали большой и спелый кокос*(Упражнение «замок». Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести*).

Обезьянки очень обрадовались и  затанцевали *(Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).*

**Яблонька.**

(способ организации – стоя)

Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (*Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.)*Семечко поливал дождик, пригревало солнышко, и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку.*(Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь).*К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (*Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону*). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли  к яблоньке дети. *(“Перекрестное марширование”.  Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге).*

И стали рвать сочные и румяные яблочки *(Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться  на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать»  яблоко. Нагнуться и «положить яблоко»  в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками).*Дети сказали яблоньке спасибо (*Дышать  глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону*). И пошли домой *((“Перекрестное марширование”.  Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).*

**Два котенка.**

(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.

**«В гости к бабушке»**

 В гости бабушка позвала

 Внуков очень поджидала *(ладони на щеках, качаем головой)*

 По дорожке пять внучат

 В гости к бабушке спешат *(пальцы «шагают» по коленям или по столу)*
Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*
Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*
Чики-брик*.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)*
Стоит дерево высокое, *(руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)*

Дальше - озеро глубокое. *(волнообразные движения кистями)*

 Птицы песенки поют *( ладони перекрестно — «птица»)*
Зернышки везде клюют (*ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)*

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут *(«Кулак – ребро – ладонь»)*

Показался дом вдали*, («крыша»)*

Мы к нему так долго шли (*(пальцы «шагают» по коленям или по столу)*
Бабушка нам очень рада

Для неё внучки - награда *( хлопаем в ладоши).*
Мы немножко погостим *( руки «здороваются»)*
И обратно побежим *( пальцы «бегут» по коленям или по столу)*

Топ-топ, *(ладони хлопают по коленям или по столу)*

 Прыг-прыг, *(кулачки стучат по коленям или по столу)*
 Чики-брики, *(ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)*
 Чики-брик*.( кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)*

**Лесной домик.**

Стоял с лесу  домик  *(Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются).*Бежал мимо ёжик*(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).*Увидел он чудесный домик, и обошел вокруг  него  3 раза*(Упражнение «кулак-ребро-ладонь»),*зашел в него и стал в нем жить*.* Бежала  мимо лягушка-квакушка *(Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак,  другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук.)* Увидела она домик, очень он ей понравился, попросилась она у ёжика (*(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой)*тоже в домике пожить. Пустил  ежик лягушку в домик и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки  и играли в ладушки ((*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»*). Каждый день им светило ласковое солнышко *( Руки вверх, одна рука сжата в кулак, пальцы другой руки расставлены в стороны, происходит смена положения рук),*вокруг порхали красивые бабочки*(Руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки),*а деревья шелестели своими листиками на ветру(*руки вверх, развести пальцы в стороны*). Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик и лягушка выглянули в окошко, и увидели маленького котенка *( Рука сжата в кулак, лежит на столе)*, они позвали котенка и он подбежал к ним (*Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). Котенок рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка  и ёжик, пригласили котенка  жить к себе в дом (*Упражнение «дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются).*Котенок с радостью забежал в чудесный домик(*Упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и стал жить вместе с лягушкой (*(Упражнение «лягушка». Одна рука сжата в кулак,  другая ладонь выпрямлена и лежит на столе. Происходит смена положения рук)*и ёжиком*(Упражнение «ёжик». Ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки, между пальцами другой).*