« Использование кинезиологических упражнений для

развития мелкой моторики детей с ТМНР и ДЦП»

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. Под влиянием кинезиологических упражнений в организме ребенка с ОВЗ 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 дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В статье представлен опыт работы по применению кинезиологических упражнений для развития мелкой моторики рук у детей с ТМНР и ДЦП . Нашу группу посещают дети с ДЦП, ТМНР, с задержкой психического развития и с умственной отсталостью. Детский церебральный паралич (ДЦП) – заболевание центральной нервной системы, характеризующееся ведущим поражением двигательных зон и проводящих путей головного мозга. Оно проявляется в синдроме речевых, эмоциональных торможений, неспособности сохранять нормальную позу и выполнять активные движения. У ребенка нарушается пространственное представление, психика, зрение и речь. Одной из типичных особенностей ДЦП является нарушение мелкой моторики рук, тонуса мышц. Поэтому важной задачей в комплексной реабилитации детей с ДЦП является развитие мелкой моторики. Развитие навыков мелкой моторики необходимо потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка с ДЦП потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий. Одним из методов, показавших свою эффективность при коррекции двигательных нарушений, является кинезитерапия. Кинезиологические упражнения по развитию мелкой моторики при ДЦП развивают чувство ритма, координацию, мышечные и тактильные ощущения, стимулируют развитие когнитивных способностей. Мы используем данные упражнения в индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях. Прежде чем приступить к работе, выявляем уровень развития мелкой моторики рук через педагогические наблюдения и тесты. Каждое занятие начинаем с проведения игрового пальчикового самомассажа пальцев и кисти рук и суджок терапии. Массаж является одним из видов пассивной гимнастики, улучшает кровообращение и стимулирует рецепторы на кончиках пальцев. Начинается и заканчивается самомассаж с расслабления кистей рук, поглаживания. Используем традиционные для массажа движения: разминание, растирание, надавливание, пощипывание. Игровые упражнения:

* «Согреем руки» разминаем кисти рук;
* «Одеваем перчатки» - натягиваем на каждый палец перчатку;
* «Снимаем перчатки» - каждый палец перетираем от основания к ногтю;
* «Засолка капусты», «Гуси щиплют травку»;
* метод тактильно-кинестетической стимуляции (ТКС) с применением массажных мячей.

В основной части занятия выполняются кинезиологические упражнения. Выполняем их от простого к сложному, в зависимости от состояния моторики ребенка. Поначалу тренируем отдельно каждый палец, для восстановления подвижности пальцев рук с помощью упражнений:

-сгибание и разгибание пальцев

-упражнение «Бабочка», «Пальчики здороваются», «Колечко»  «Кошка»  «Кулак - ребро – ладонь», «Ладушки-оладушки»   «Ухо-нос»   «Симметричные рисунки»  и другие.

 Все эти кинезиологические упражнения по мелкой моторике на начальном этапе даются детям с ДЦП с трудом. Поэтому при выполнении кинезиологических упражнений нужно:

- учитывать степень двигательных нарушений;

- подбирать комфортный для ребенка темп и постепенно усложнять, наращивать темп;

-в движениях чередовать сжатие, растяжение, расслабление, следить за распределением тонуса в кисти и пальцах;

- создавать мотивирующие обстоятельства (занятия в игровой форме, поощрение).

В конце занятия проводятся упражнения для расслабления мышц. Например, упражнение «Паровозик», который снимает непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы, что важно для детей с ДЦП. Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 5-10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение. Такая системная коррекционная работа очень продуктивна, она ведет к улучшению двигательной сферы ребенка с ДЦП: снижению спастичности мышц, уменьшению гиперкинезов,  при ригидности мышц - к повышению тонуса мышц, развитию произвольности в движениях.  
Многолетний опыт работы показывает, что проведение занятий с использованием кинезиологических упражнений позволяет, не только эффективно формировать мелкую моторику рук, но и способствует развитию познавательной деятельности ребенка.  
 Таким образом, кинезиологические упражнения развивают мелкую и крупную моторику, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, формируют пространственные представления, повышают способность к произвольному самоконтролю.