**Формирование графомоторных навыков с применением кинезиологических упражнений у младших школьников с интеллектуальными нарушениями**

Графомоторный навык – это определенные привычные положения и движения пишущей руки, позволяющие изображать письменные звуки, буквы и их соединения. Овладение графомоторным навыком представляет собой сложный процесс, который предполагает сформированность целого ряда предпосылок: зрительно-пространственных операций, зрительно-моторной координации и мелкой моторики. Несформированность данного навыка может оказывать негативное влияние на дальнейшее усвоение орфографических навыков и самостоятельную письменно-речевую деятельность в целом. Чтобы получить информацию, дети чаще всего полагаются на зрение, а не на слух. У таких детей отмечаются значительные нарушения моторики пальцев рук, снижение двигательной памяти, неуверенность и замедленный темп при переносе двигательных поз пальцев с одной руки на другую. Дети с интеллектуальными нарушениями, отличаясь неточной координацией и общей недостаточностью движений, часто оказываются не в состоянии правильно держать ручку, карандаш, ограничивать свои движения пределами строки, чертить ровные линии.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Они развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

**Упражнения на развитие моторики рук**

*«ФОНАРИКИ»*

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук (например — левая рука в кулаке, в этот момент правая — с разжатыми пальцами)

*«ЖУК»*

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

(Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими)

*"ПАУЧОК"*

Положить ладони на стол, растопырив пальцы. Не отрывая ладони, собрать пальцы в кулак, затем резко выпрямить. С помощью этих движений необходимо переместить ладони на край стола.

**Упражнения на растяжку тела**

*«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.

*«СНЕГОВИК»*

Представь, что ты слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. А потом в конце упражнения мягко падаешь на пол и изображаешь лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**Дыхательные упражнения**

*«СВЕЧА»*

Исходное положение – сидя за столом. Представь, что перед тобой стоит большая свеча. Сделай глубокий вдох и постарайся одним выдохом задуть свечу. А теперь представь перед собой 5 маленьких свечек. Сделай глубокий вдох и задуй эти свечи маленькими порциями выдоха.

*«ДЫШИМ НОСОМ»*

Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**Глазодвигательные упражнения**

*«ГЛАЗКИ»*

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

«*ВЗГЛЯД ВЛЕВО ВВЕРХ»*

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотри на карандаш в левой руке, затем меняй взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняй 3 раза. Затем карандаш бери в правую руку и упражнение повторяй.

*Автор статьи учитель-дефектолог МБОУ ОШ №2: Л.А.Манакова*