

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

СУЛТРЕКОВА Людмила Петровна

учитель-логопед; магистрант

МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 17»;

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Россия

Статья посвящена внедрению кинезиологических упражнений, как важного средства коррекции деятельности детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: кинезиологические упражнения, интеллектуальные нарушения, младший школьный возраст, коррекция.

В современных условиях актуальной проблемой коррекционной педагогики является повышение уровня эффективности коррекционного обучения. Одной из важнейших задач коррекционной педагогики является создание условий активизации основных линий развития и социальной адаптации детей с интеллектуальными нарушениями в развитии в условиях образовательной организации. В построении программы в развитии, индивидуализации педагогического подхода обучения детей с интеллектуальными нарушениями принадлежит педагогу-дефектологу.

Многие известные ученые, психологи уже не одно столетие изучают проблему воспитания и развития детей с интеллектуальными нарушениями. Среди работ посвященных данной проблеме, хотелось бы отметить исследования О.П. Гаврилушкина, Х.С. Замско-го, Л.В. Занкова, Б.И. Пинского, Е.А. Стребелевой, в трудах, которых раскрываются качественные особенности развития когнитивных процессов у детей с интеллектуальными нарушениями [3]. У детей с интеллектуальными нарушениями очень ярко проявляется в когнитивной сфере. На первый план выступают нарушения мышления, внимания, памяти. Все эти качества необходимы в учебной деятельности младшего школьника являющейся особой формой его активности, направленной на получение новых знаний. Учебная деятельность является важной частью на всех этапах обучения ребенка, и

именно в младшем школьном возрасте учебная деятельность является ведущей, так как именно в начальной школе ребенок получает необходимый запас знаний, базу, фундамент, который в дальнейшем станет основой для усвоения последующих знаний. С приходом в начальную школу ребенка ждут важнейшие изменения в жизни: у него резко меняется весь образ жизни, игровая деятельность меняется на учебную, которая требует дисциплины, организованности, волевых усилий. Учебная деятельность в начальной школе, стимулирует развитие психических процессов направленного на изучение окружающего мира – восприятий и ощущений [5].

Учебная деятельность младших школьников с интеллектуальными нарушениями имеет свои характерные особенности, к которым относят: скудный словарный запас (В.Г. Петрова, Г.И. Данилкина), нарушения грамматического строя речи (М.Ф. Гнездилов, Р.И. Лалаева, В.Г. Петрова), трудность распределения внимания (И.Л. Баскакова), мышления (Л.С. Выготский, С.Я. Рубинштейн, В.Г. Петрова, Ж.И. Шиф, Ю.Т. Матасов, О.В. Романенко, Н.М. Стадненко и др.). Мышление как наиболее высокий уровень познания в деятельности человека протекает в форме таких операций как анализ синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация и является главным инструментом для изучения окружающего мира. Исследования В.Г. Петрова, Б.И. Пинской, И.М. Соловьева и др. описы-

вают, что все эти умственные операции у детей с нарушением интеллекта недостаточно развиты и протекают своеобразно. Так мышление у детей с интеллектуальными нарушениями отличается косностью и тугоподвижностью, им сложно перенести свои знания в новых условиях, им сложно переключать внимание с одного действия на другое [4].

В связи с вышесказанным возникает необходимость использовать разнообразные способы, средства методов обучения таких детей. Для решения данной проблемы учеными-практиками предлагается одним из средств как кинезиотерапия. Кинезиотерапия как вариант восстановительной гимнастики, включает в себя двигательные и реабилитационные методики.

В данной статье мы представим практический опыт использования кинезиологических упражнений в работе с детьми младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиологические упражнения направлены на активизацию межполушарного воздействия, улучшение памяти, внимания, речи, развитие мелкой и крупной моторики, снижение утомляемости, повышение стрессоустойчивости организма. Комплексы кинезиологических упражнений способствуют улучшению мыслительной деятельности, улучшению памяти и внимания, облегчают процесс обучения чтению и письму [2]. В результате чего повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительная координация, формируется умение ориентироваться в пространстве. Упражнения построены таким образом, что задействуют все части тела, стимулируют работу общей и мелкой моторики, что, безусловно, оказывает влияние на умственную деятельность [1].

Данные упражнения просты в использовании, имеют не только быстрый, но и накапливающийся эффект. Их можно использовать как на уроках в качестве динамических пауз, так и перед уроками, во второй половине дня после гимнастики пробуждения настраивающее детский организм на эффективную работу во время занятий.

Учитывая разнообразие упражнений по содержанию и назначению, мы разделили их на 2 блока: 1 блок – коррекционные движения тела и пальцев, 2 блок – упражнения, повышающие энергию тела и углубляющие мотивацию.

Цель первого блока – развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «чувствования» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

Этот блок состоит из следующих упражнений:

1. «Пальчиковая гимнастика»

1) сжимание пальцев в кулак и разжимание обеих рук одновременно:

– ладонями вверх;

– ладонями вниз.

2) вращение кистями рук:

– вовнутрь;

– наружу.

3) соприкосновение подушечек пальцев.

«Пальчики здороваются»:

– пальцы правой руки – с большим пальцем;

– пальцы левой руки – с большим пальцем.

«Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе» [1].

4) сгибание и разгибание пальцев:

– правой рукой, начиная с большого пальца;

– левой рукой, начиная с большого пальца;

– начиная с мизинца – одновременно обеими руками.

5) упражнение с «замком» (ладони вместе, пальцы переплетены):

– сдавливание ладоней с силой;

– вращение вправо-влево;

– разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону (пальцы переплетены).

б) «Ножницы» – разведение пальцев рук: – правой, затем левой рукой; – обеих рук одновременно.

Упражнения, растягивающие мышцы тела.

«Упражнение «Дерево». Сидя на корточках, спрячьте голову в колени. Колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачивайте тело, имитируя дерево. Под влиянием этого упражнения в организме происходят положительные структурные изменения. При этом сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Упражнения «Слон». Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние. Повторяем эти же движения другой рукой» [1].

Цель второго блока – активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование работы правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, способствует решению рациональных задач. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения.

Упражнение «Кнопки мозга». Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переключив руки. Выполнять это упражнение при организации непосредственно образователь-

ной деятельности по развитию речи и чтению художественной литературы. Упражнение способствует развитию речевого и языкового центров мозга.

Упражнение «Сова». Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шейей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков.

Упражнение «Энергетическая зевота». Представьте себе, что вы зевааете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение. Для того, чтобы усилить работу языка, «расширьте» и прижмите его к верхнему нёбу во время выполнения «Энергетической зевоты». Это упражнение активизирует мозг для улучшения сенсорного восприятия и моторной функции глаз и мышц, отвечающих за вокализацию и жевание.

Упражнение «Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках («вырос цветок») – глубокий вдох носом; при этом слегка надуть животик как шарик. Медленно и нежно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки («распустился цветок») – медленный одновременный выдох ртом как будто через трубочку.

Кинезиологические упражнения проводились в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-7 минут, в общей сложности это может составлять до 25-30 минут в день. При проведении упражнений: во время образовательной деятельности проводить эти упражнения можно только в том случае, если идет стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно. Для результативности коррекционной работы нужно учитывать определенные условия: занятия проводятся утром; занятия

проводятся ежедневно, без пропусков; занятия проводятся в доброжелательной обстановке; от детей требуется точное выполнение движений и приемов; упражнения проводятся стоя или сидя за столами [2].

По результатам мониторинга прослеживается положительная динамика речевого развития детей и позитивные изменения в повышении уровня умственных способностей младших школьников. У детей расширился словарный запас: наименования предметов, признаков и действий. За счет расширения и обогащения словаря описательный рассказ стал развернутым и точным. Речь из бесвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ. Детям стали осиливать задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала. Также дети перестали испытывать страх перед устными ответами, стали более спокой-

ными, уверенными в себе. По результатам мониторинга у младших школьников прослеживается положительная динамика развития зрительной произвольной и непроизвольной памяти, внимания, образно-логического мышления, понятийного мышления.

Таким образом, кинезиологические упражнения не только способствуют решению проблем обучения детей с интеллектуальными нарушениями, но направлены на активизацию отделов коры больших полушарий, что непременно способствует развитию творческих способностей обучающихся. Конечно, здесь очень много зависит от педагога, который должен особенно внимательно относиться к таким детям, поскольку они чаще подвержены чувству беспомощности и разочарования. Грамотно организованная коррекционная работа может предопределить будущее ученика начальных классов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жигорева М.В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: Диагностика и сопровождение / М.В. Жигорева, И.Ю. Левченко. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный, 1-4 классы / под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010. – 192 с.
3. Психология детей с нарушением интеллектуального развития: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образования / Л.М. Шипицына, В.М. Сорокин, Д.Н. Исаев и др.; Изд. Центр Академия, 2012. – 224 с.
4. Психологические особенности детей и подростков с проблемами в развитии. Изучение и психокоррекция / под ред. проф. У.В. Ульенковой. – СПб.: Питер, 2007. – 304 с.
5. Эльконин Д.Б. Обучение и умственное развитие в младшем школьном возрасте // Психологическая наука и образование. – 1996. – № 4. – С. 18-23.

THE USE OF KINESIOLOGICAL EXERCISES IN WORKING WITH CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

SULTREKOVA Lyudmila Petrovna

teacher speech therapist; undergraduate

Basic comprehensive school No. 17; N.F. Katanov's Khakass State University

Abakan, Russia

The article is devoted to the introduction of kinesiological exercises as an important means of correcting the activities of primary school children with intellectual disabilities.

Key words: kinesiological exercises, intellectual disabilities, primary school age, correction.
