

# The application of kinesiology exercises to work with students with disabilities of the musculoskeletal system and light mental retardation

Eliseeva F.<sup>1</sup>, Voronova Ju.<sup>2</sup>

## Применение кинезиологических упражнений в работе с обучающимися с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и лёгкой умственной отсталостью

Елисеева Ф. Р.<sup>1</sup>, Воронова Ю. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Елисеева Флюза Ригатовна / Eliseeva Flyura – учитель;

<sup>2</sup>Воронова Юлия Васильевна / Voronova Julija – учитель,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Общеобразовательная школа № 27, г. Абакан

**Аннотация:** внедрение в практику системы кинезиологических упражнений для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и лёгкой умственной отсталостью.

**Abstract:** put into practice a system of kinesiology exercises for children with disorders of the musculoskeletal system and mild mental retardation

**Ключевые слова:** кинезиологические упражнения, дыхательные упражнения, коррекционные движения тела и пальцев, нарушение опорно-двигательного аппарата.

**Keywords:** kinesiology exercises, breathing exercises, corrective movements of the body and fingers, a violation of the musculoskeletal system.

Одной из важнейших теоретических и практических задач коррекционной педагогики является совершенствование процесса обучения детей с ограниченными возможностями в целях обеспечения наиболее оптимальных условий активизации основных линий развития и социальной адаптации.

При всем разнообразии врожденных и приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект, который сочетается с нарушениями познавательных систем: зрения, слуха, глубокой чувствительности [1].

Выявленная проблема определила содержание и систему проведения упражнений, направленных на тренировку движений кисти, пальцев рук, что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга и стимуляции интеллектуального развития. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов [3]. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения (В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия).

Особую заинтересованность вызвала проблема речевого и интеллектуального развития у детей с трудностями в обучении, что подтолкнуло к необходимости внедрения в практику системы кинезиологических упражнений.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений - комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы [5].

В педагогической работе с учащимися младших классов, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и лёгкой умственной отсталостью предлагаем применять кинезиологические упражнения, которые представляют собой комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Эти упражнения задействуют все части тела. Они построены таким образом, что пересекают среднюю линию тела и стимулируют работу общей и мелкой моторики [5, 8].

Учитывая разнообразие движений по содержанию и назначению, мы разделили их на II блока:

I блок – дыхательные упражнения.

Цель – 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.

Дыхательные упражнения.

1). «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.

2) «Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».

Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

3) «Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим».

Стоя, опустив руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз.

П блок - коррекционные движения тела и пальцев.

Цель – 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.

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени моторная недостаточность, а также отклонения в движении пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. В связи с этим в системе обучения и воспитания предусматриваются соответствующие воспитательно-коррекционные мероприятия, (Т. Б. Филичева, М. М. Кольцова) [5, 8]. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Упражнения:

1. КОЛЕЧКО. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.п. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. КУЛАК - РЕБРО - ЛАДОНЬ. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг с друга. Ладонь на плоскости стола, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8 - 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак - ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

3. ЛЕЗГИНКА. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6 - 8 раз. Добавьте высокой скорости смены положений.

4. ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. УХО - НОС.левой рукой возьмите за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнения применялись на занятиях по 5-7 минут.

По результатам мониторинга прослеживается положительная динамика речевого развития детей. Расширился словарь предметов, признаков и действий. За счет расширения и обогащения словаря описательный рассказ стал развернутым и точным. Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ. Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала. У детей также пропал страх перед устными ответами, они стали более спокойными, уверенными в себе.

Использование разных форм двигательной активности позволяет построить работу с ребенком так, чтобы он не воспринимал себя больным, инвалидом, особым ребенком, а ощущал себя полноправным членом общества.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Таким образом, применение кинезиологических упражнений влияет не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей обучающихся и коррекции проблем

в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Поэтому вполне естественно, что кроме задачи усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним школа, создаются условия учебной деятельности, раскрывающие резервы организма, способствующие росту, развитию и сохранению здоровья.

#### *Литература*

1. *Архипова Е. Ф.* Коррекционная работа с ДЦП. М., 1989 г.
2. *Жигорева М. В.* Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь. М., 2006.
3. *Ипполитова М. В.* Коррекционно-воспитательная работа с детьми дошкольного возраста, страдающими церебральным параличом. / Под ред. С. С. Ляпидевского. М., 1967.
4. *Ипполитова М. В., Мастюкова Е. М.* Нарушения речи у детей с церебральным параличом. М., 1985 г.
5. *Кольцова М. М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
6. *Лалаева Р. И.* Логопедическая работа в коррекционных классах. М.
7. *Сиротюк А. Л.* Коррекция обучения и развития школьников. М.: Сфера, 2002 г.
8. *Филичева Т. Б., Кашие Г. А.* Дидактический материал по развитию речи у детей дошкольного возраста. М., 1989.