

КІНЕЗІОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Н. М. Лічман*, Донецька обл.

Останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей з труднощами в навчанні, різними порушеннями в розвитку, труднощами в адаптації, також збільшилася кількість дітей із загальним недорозвиненням мовлення та дізартрією. Для подолання у таких дітей мовленнєвих порушень та попередження розвитку патологічних станів необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я за допомогою проведення комплексної психокорекційної роботи. Одним зі складових елементів такої роботи є кінезіологічна корекція. Кінезіологія актуальна ще й тому, що на сьогодні значну увагу приділяють дітям з особливими освітніми потребами. У них обмежені можливості пізнавальної діяльності. Діти відстають у розвитку словесно-логічного мислення, не опановують аналізу і синтезу, порівняння й узагальнення. У них недостатньо розвинена ручна моторика, часто порушена координація рухів.

Перебуваючи на межі педагогіки, психології та медицини, логопедія використовує у своїй практиці нетрадиційні для неї методи і прийоми суміжних наук, що допомагають оптимізувати, роботу вчителя-логопеда. Кінезіологія належить до здоров'я-збережувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику відхилень у їхньому розвитку.

Кінезіологія — це наука про розвиток головного мозку через рух. Її використовують у всьому світі. Засновником наукової кінезіології в Стародавній Греції вважався Асклепід, який жив понад 2000 років тому. Елементи



■ Н. М. Лічман з вихованцями

кінезіології містила давньоіндійська йога, Конфуцій та Гіппократ також користувалися кінезіотерапією. Секрет краси і молодості Клеопатри полягав у тому, що вона протягом усього життя використовувала кінезіологічні вправи, за рахунок яких підтримувала свій мозок в активному стані.

Відомо, що старіння організму починається зі старіння мозку. Підтримуючи мозок у стані молодості, ми не даємо змоги старіти всьому тілу. Фундаментальні роботи В. М. Бехтерева, А. Р. Лурія, Б. Н. Анохіна, і. М. Сеченова довели вплив маніпуляції рук на функції вищої нервової діяльності та розвиток мовлення. Загальновідомо, що будь-які

* Н. М. Лічман, учитель-логопед ДНЗ № 24 «Росинка», м. Білозерське, Донецька обл.

дії рук або ніг спочатку імпульсами проходять через мозок. Саме такий зв'язок головного мозку і дій узяли за основу засновники цієї науки. Вони стверджують, що обидві півкулі головного мозку можуть ефективно розвиватися через спеціальні дії — кінезіологічні вправи.

Василь Олександрович Сухомлинський уважав, що рух пальців призводить до порушення мовленнєвих центрів головного мозку і посилення погоджень діяльності мовленнєвих зон. Розвиток інтелекту безпосередньо залежить від сформованості півкуль головного мозку та їхньої взаємодії. Зважаючи на це, дуже важливо застосовувати на практиці цю інноваційну технологію, що зробить доступною тренування «мозку» у дітей дошкільного, шкільного віку та дітей з особливими освітніми потребами.

Кінезіологія — це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Це своєрідна «гімнастика мозку». З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту. Півкулі мозку людини відповідають за певні функції:

Права півкуля головного мозку — гуманітарна, образна, творча — відповідає за тіло, координацію рухів, просторове і кінестетичне сприйняття.

Ліва півкуля головного мозку — математична, знакова, мовленнєва, логічна, аналітична — відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку мети і побудову програм. Для того щоб творчо осмислити будь-яку проблему, необхідні обидві півкулі та взаємодія й синхронізація між ними. Кожна з них є не дзеркальним відображенням іншої, а необхідним доповненням.

Основна мета кінезіології — розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

Завдання кінезіології:

- розвиток міжпівкульної взаємодії;
- синхронізація роботи півкуль;
- розвиток дрібної моторики;
- розвиток здібностей;
- розвиток пам'яті, уваги, мислення;
- розвиток мовлення.

Вправи допомагають уникнути стресових ситуацій, поліпшити роботу мозку і всього тіла, а також сприяють гармонійному розвитку особистості та самореалізації у творчому плані.

Складаючи комплекси кінезіологічної гімнастики, потрібно брати до уваги **методи і прийоми**, використовуючи їх як основу.

Розтягування, дихальні вправи, окорохові вправи, вправи для розвитку дрібної моторики, масаж, вправи на релаксацію поліпшують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання і письма. Новий навчальний матеріал сприймається більш цілісно і природно, нібито розумом і тілом, а тому краще запам'ятовується.

Кінезіологічні вправи вдосконалюють механізми адаптації дитячого організму до зовнішнього середовища, знижують захворюваність і роблять життя дитини безпечнішим завдяки таким якостям, як спритність, сила, гнучкість; готують дитину до школи, поступово привчають її витримувати навантаження, проявляти волю; здатні допомогти дитині впоратися зі стресовими ситуаціями і постояти за себе в непростому житті.

ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВИ?

Вправи проводять у будь-які режимні моменти як динамічні паузи та як частину заняття для дітей дошкільного віку. Час проведення — 3–5 хвилин, у цілому це може становити до 25–30 хвилин на день. Діти мають точно виконувати рухи і прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом.

Для поступового ускладнення вправ можна використовувати:

- прискорення темпу виконання;
- виконання з легко прикушеним язиком і заплющеними очима;
- долучення рухів очей і мовлення до рухів рук;
- долучення дихальних вправ і методу візуалізації.

Хотілося б звернути увагу ще на кілька важливих моментів у проведенні кінезіологічних вправ:

- під час занять проводити такі вправи можна тільки в тому випадку, якщо йде стандартне навчання. Творчу діяльність переривати кінезіологічними вправами недоцільно;
- якщо ж діти мають інтенсивне розумове навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед заняттям;
- кінезіологічні вправи дають як негайний, так і кумулятивний, тобто накопичувальний ефект;
- під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. У разі більш інтенсивного навантаження — значні зміни.

У своїй корекційно-розвивальній роботі з дітьми я використовую такі кінезіологічні вправи.

ВПРАВИ ДЛЯ НАЙМЕНШИХ І ПОЧАТКІВЦІВ

«Ліхтарики-зірочки»

Руки витягнуті перед собою. Одна долоню стиснута в кулак, друга — пальці розчепірені. Ритмічна зміна позицій («зірочки запалилися і згасли»).

«Кільця»

По черзі якомога швидше дитина перебирає пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. ін. Вправу виконують у прямому (від вказівного пальця до мізинця) і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

У роботі зі старшими дітьми вправа «Кільця» може бути використана в ускладненому варіанті: ліва рука змикає вказівний і великий пальці,

права — великий і мізинець. У такт рахунку ліва і права руки роблять одночасні різноспрямовані рухи: ліва рука змикає великий палець по черзі з середнім, безіменним і мізинцем, а права відповідно — з безіменним, середнім і вказівним.

ВПРАВИ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ТА ШКОЛЯРІВ

«Кулак-ребро-долоня»

Послідовна зміна позицій на площині столу: долоня, стисла в кулак, долоня ребром на площині столу, розпрямлені долоні на площині столу.



«Лезгинка»

Ліву руку стискають у кулак, великий палець відставлений у сторону, кулак розвернутий пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкаються мізинця лівої. Після цього одночасно змінюють положення правої та лівої рук протягом 6–8 змін позицій. Необхідно прагнути швидкості зміни положень.



«Змійка»

Схрестити руки долонями одна до одної, зчепити пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого. Палець має рухатися точно і чітко. Торкати-ся його не можна (тільки на початку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі повинні брати участь усі пальці обох рук. Надалі діти можуть виконувати вправу в парах.



«Поплескали-погладили»

Вправу виконують у парах. Одну долоню кладуть на плече партнера по грі, другу — йому на голову. Необхідно одночасно гладити партнера по голові та поплескувати по плечу. Спочатку можна відпрацювати рух рук на собі, одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою плескати по животу.

«Вухо-ніс»

Лівою рукою беруться за кінчик носа, а правою рукою — за протилежне вуха. Одночасно відпускають вуха і ніс, плескають у долоні, змінюють положення рук «з точністю до навпаки».



«Горизонтальні вісімки»

Витягнути руку вперед, зігнути в лікті, підняти великий палець руки на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити за рухом великого пальця, тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити 8–10 разів.

«Велосипед»

Вправу виконують у парах. Діти стають одне навпроти одного, торкаються долонями долонь партнера. Здійснюють рухи, аналогічні тим, що виконують ноги під час їзди на велосипеді.

«Дзеркальне малювання»

Малювати на аркуші паперу одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери.



Я запропонувала вашій увазі лише деякі вправи та ігри. Крім активних вправ, існує дуже багато вправ на релаксацію, окорухові вправи, дихальні, розтягування, масаж та ін.

Вправи кінезіології універсальні. Вони допомагають дорослим і дітям. Вони дуже прості у виконанні та не вимагають спеціальної фізичної підготовки. Регулярне виконання цих вправ позбавляє втоми, підвищує концентрацію

уваги, сприяє підвищенню фізичної та розумової активності.

З першого дня їхнього проведення діти зацікавлені в участі, з ентузіазмом виконують усі завдання, тому що вони побудовані в логічній послідовності, з поступовим ускладненням завдань і цікаві тим, що їх виконують навіть космонавти під час підготовки до польотів у Космос. Деякі ігри проводять у формі змагань.

Кінезіологія — дуже цікавий і ефективний метод роботи, зокрема прості та корисні ігри, що ми можемо використовувати в роботі з дітьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Деннісон П., Деннісон Г. Програма «Гімнастика розуму» / пер. С. М. Масгутовой. — М., 1997.
2. Любимова В. Кінезіологія, або природна мудрість тіла. — СПб. : «Невський проспект», 2005.
3. Сиротюк А. Л. Корекція розвитку інтелекту дошкільнят. — М. : ТЦ Сфера, 2001. — 48 с.

Як саме вам утілити в реальність НУШ: докладний посібник для вчителів!



«Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності»

Код: 20НФМ004 Ціна 85,00

укр. мова, формат А4, м'яка обкладинка

Посібник містить найактуальніші для вчителів матеріали:

- як реалізувати вимоги нової української школи;
- як формувати компетентності на прикладі різних типів уроків;
- приклади уроків і методи роботи для початкової, середньої та старшої школи.

Матеріали викладені простою та зрозумілою мовою. Приклади уроків розроблені з урахуванням новітніх інтерактивних методів і візуальних засобів навчання, якими ви зможете скористатися у роботі.

Якщо ви – вчитель-предметник ЗНЗ, викладач коледжу чи технікуму або навіть студент педагогічного вишу – цей посібник для вас!

Замовляйте посібник за найнижчою ціною!

Замовлення можна зробити:

на сайті <http://book.osnova.com.ua>;

за тел.: 0-800-505-212;

Вартість поштової доставки Укрпоштою – 28,90 грн.

Тарифи інших перевізників дізнавайтеся додатково.

ОСНОВА