

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа детский сад «Чебурашка»

Мастер класс для педагогов
Тема: «Кинезиологические упражнения в работе с детьми ОВЗ»

Подготовила:
Расторгуева Т.П.,
воспитатель, СЗД

г. Нижняя Тура, 2023 год

Цель мастер-класса: Повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию кинезиологических упражнений в работе с детьми, имеющими особые возможности здоровья.

Задачи:

- Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими комплексами для детей, имеющими особые возможности здоровья.
- Разучить с участниками мастер-класса кинезиологические комплексы, дать им возможность заимствовать элементы психолого-педагогического опыта.
- Закрепить умения участников мастер-класса применять полученные знания в практике.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире. Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности.

Расстройство сенсорной интеграции – это неврологическое состояние, которое создает трудности в обработке информации, поступающей от пяти классических органов чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания), а также вестибулярного аппарата и сферы проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве). Следует обратить внимание, что у детей с ОВЗ сенсорные нарушения встречаются значительно чаще, чем у норм типичных детей. Данные Центра лечебной педагогики за последние 15 лет позволяют утверждать, что у 70-80 % детей, имеющих проблемы в развитии, присутствуют нарушения или дефициты в работе сенсорных систем.

Такие данные не могут быть проигнорированы и обязывают нас учитывать их в своей коррекционной работе, с одной стороны, и дают огромное поле для коррекционной деятельности, с другой стороны.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело,

межполушарные связи). Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения левого полушария и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Основатель кинезиологии в современном виде американец Джордж Гудхардт принял за основу древний метод индейцев, развил его, создав достаточно стройную теорию, в основе которой лежит мышечный тест, считающийся в науке о движениях точнейшим и эффективным инструментом. Мышечное тестирование определяет стрессовые области в жизни человека, уточняет эмоциональные травмы, которые привели к проблемам.

Кинезиологические упражнения — это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Принципы использования кинезиологических комплексов воздействие на сохраняемые звенья регуляции психофизиологических функций; воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций.

Кинезиологических упражнения систематизируются следующим образом:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) такие упражнения как - «Клоуны», «Я капитан», «Лезгинка», «Кулак - ребро – ладонь», «Растирание ушных раковин» и др.

Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

- Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). Это упражнения - «Перекрёстные шаги», «Слон», «Ладушки», «Локоть колена» и др.

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). «Кнопки баланса», «Копка земли», «Энергетическая зевота» и др.

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Целесообразно включать так же - растяжки – так как они нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Такие как «Сова», «Снеговик», «Сорви яблоко», «Тянем потянем» и др. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. «Свеча», «Дышим носом», «Ныряльщик». Глазодвигательные упражнения, которые позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. «Глаз путешественник», «Горизонтальная восьмёрка», «Взгляд влево вверх». При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. «Цветочек», «Вдыхаем солнечный свет», «Гора», «Шарик».

Продолжительность занятий с детьми ОВЗ зависит от возраста, степени утомляемости, особенностей здоровья ребёнка и может составлять от 5-15 до 20 минут в день. Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, нужно выполнять как минимум по 1-2 упражнения в день.

Периодичность – ежедневно. Время занятий – утро.

Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 2 недели. Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;

Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков, с этой целью к работе привлекаем родителей. От детей требуется точное выполнение движений и приемов. Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, изучить их, а потом показывать их ребенку. Затем следует

проконтролировать, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок. В том случае, если ребенку необходимо выполнить какое либо задание, либо ему предстоит другая интеллектуальная нагрузка, лучше сначала выполнить упражнения, а уже затем переходить к мыслительному процессу.

Комплекс упражнений:

МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ: левая рука работает с правой частью головы, а правая с левой. Начать с поглаживания, затем – растирание, т.е. более интенсивные поглаживания, затем – разминание, т.е. сдвигание кожи, закончить опять поглаживанием. Делать движения как радиальные (от макушки или к макушке), так и поперечные.

МАССАЖ УШЕЙ: - оттянуть вниз мочки ушных раковин; - потянуть вверх верхушки ушей; - взявшись за середину ушей, оттянуть их вперед, назад и в стороны.

Упражнение «Сова»

Левой рукой взять мышцы правого плеча, голову повернуть направо. Одновременно: ладонь плотно сжимает мышцу, шея вперед, глаза широко открываются, губы вытягиваются в трубочку, на выдохе произнести: У-у-ух. Повторить 5-6 раз. Поменять руку и сделать те же движения.

Упражнение «Я капитан»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Упражнение «Колечки»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.

То же самой делает другая рука, но начинается с мизинца. Задача – делать упражнение одновременно двумя руками. Усложняя, добавляем прямой счет и обратный.

«Зеркальное рисование»:

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Упражнение «Клоуны»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

«Задуть свечу»

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одну свечу, затем этот же объем воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все.

Игра «Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности. Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.

Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2014/01/06/passivnaya-gimnastika-dlya-ruk> использованы упражнения (П. и Г. Деннисон, А.Л. Сиротюк)
<https://nsportal.ru/detskiysad/raznoe/2016/04/14/sbornik-kineziologicheskikh-uprazhneniy>

Чумакова Д. М. Сенсорные и гностические расстройства и их проявления в пространстве социальной психологии : учебное пособие. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2017. 117 с.