

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Апрель»

«КИНЕЗИОТЕРАПИЯ»

Коррекционно - развивающая технология развития речи
в реабилитации детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья

Автор:

Султанова Ольга Ивановна,
логопед отделения реабилитации
несовершеннолетних с
ограниченными физическими
и умственными возможностями
филиала в г.п. Лянтор

г.п. Лянтор, Сургутский район
2016

I. Пояснительная записка

1. Актуальность

«Движение – это жизнь» – говорил Н. М. Амосов. В настоящее время движению уделяют очень много внимания разные науки, в частности коррекционная педагогика.

Коррекционно – педагогическая работа – это система педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков психического и физического развития детей с трудностями в развитии. Исходя из слов Н.М. Амосова, для преодоления или ослабления недостатков развития, создания здоровой полноценной жизни необходимо движение. Это можно назвать «лечение движением». Дословно с греческого языка так переводится «кинезиотерапия». Данную неотехнологию используют в коррекционно – педагогической работе и рекомендуют ученые – методисты: Г.Р. Шашкина, Г.А. Волкова, Е.С. Анищенкова, Р.Л. Бабушкина, О.М. Киселева и другие.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста с речевыми трудностями, как правило, недостаточно развиты сенсорная, интеллектуальная и аффективно-волевая сферы, отмечаются пространственные нарушения, незрелость психических процессов, приводящие к снижению работоспособности, общей соматической ослабленности. Все это обуславливает трудности в процессе усвоения школьных программ, социализации в целом. Поэтому коррекция нарушений речи занимает одно из главных мест в процессе развития ребенка.

По мнению нейрофизиологов, определяющую роль в возникновении речевых нарушений играет нарушение межполушарного взаимодействия, то есть неспособность правого и левого полушария к интеграции. Основная цель кинезиологии – развитие именно межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности. Этим и определяется целесообразность использования методов и приемов кинезиотерапии в коррекционно – логопедической работе.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) подтверждена связь речевой и пальцевой моторики: формирование и развитие словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Поэтому, опираясь на тесную взаимозависимость речевой и моторной деятельности, при наличии речевых трудностей у ребенка особое внимание необходимо обратить, в первую очередь, на тренировку его пальцев. Значимость кинезиологических упражнений в их универсальности. Систематическое использование игр по развитию мелкой моторики по принципу кинезиологии не только оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, но и являются, по мнению М.М. Кольцовой, «мощным средством повышения работоспособности головного мозга», создают предпосылки для развития многих психических процессов. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов, помогают ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики, способностей.

Таким образом, в коррекционно – педагогической работе целесообразно использовать приемы кинезиотерапии, сочетая их с другими видами деятельности.

Сроки реализации технологии: долгосрочная.

2. Целевая группа: несовершеннолетние с ограниченными физическими и умственными возможностями в возрасте от 3 до 18 лет (кроме несовершеннолетних с ДЦП и глубокой умственной недостаточностью), их сопровождающие.

3. Цель:

Коррекция речевых нарушений у несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья посредством кинезиологических упражнений для развития моторики пальцев рук.

4. Задачи:

- совершенствовать двигательные функции (ручная мелкая моторика, графомоторные навыки);
- развивать слуховые функции;
- развивать зрительный анализатор;
- развивать мышление;
- развивать координацию движений;
- развивать речевые навыки.

2.5. Формы работы:

1. Организационные: планирование мероприятий в рамках реализации технологии.
2. Исследовательские:
 - а) Диагностические: проведение первичного, промежуточного и итогового мониторингов.
 - б) Аналитические: анализ результатов мониторинга, обобщение.
3. Практические: проведение индивидуальных и групповых занятий с несовершеннолетними целевой группы, консультирование родителей.

2.6. Методы работы:

- Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, рассказ, работа с тематическими картинками, схемами).
- Репродуктивный метод (работа по образцу).
- Предметно – практический метод (практические занятия, игры).
- Метод убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование).
- Метод организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание).
- Метод стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

II. Содержание технологии

1. Этапы реализации технологии

Организационный этап:

1.1. Подготовка методических ресурсов:

- методическая литература;
- диагностический инструментарий;
- комплексы кинезиологических упражнений (общий, для развития тонкой моторики рук, для адаптации леворукого ребенка к школе);
- картотека игр и упражнений с элементами кинезиологии.

1.2. Подготовка оборудования:

- предметные картинки для игры «Глаза – путешественники»: овощи, фрукты, геометрические фигуры, животные, мебель, посуда и т. д. (для развития зрительного анализатора);
- утяжеленные мешочки, разные по размеру, материалу, фактуре (для совершенствования двигательных функций, развития координации движений, зрительного анализатора);
- игровое пособие «Крутилочка» (для развития мелкой моторики, зрительного анализатора);

- игровое пособие «Лабиринт для мячика» (для развития мелкой моторики, зрительного анализатора, координации движений);
 - игровое пособие «Косички» (для совершенствования двигательных функций, развития зрительного анализатора, координации движений, мышления).
- 1.3. Создание условий для положительного настроения ребенка на занятия:
- доброжелательный эмоциональный фон;
 - игровая форма заданий;
 - нетрадиционное игровое оборудование («Крутилочка», «Косички», «Лабиринт для мячика», утяжеленные мешочки).

Практический этап:

2.1. Индивидуальные занятия.

2.2. Групповые занятия.

Аналитический этап:

1. Проведение оценки эффективности реализации технологии.

2. Подведение итогов реализации технологии, внесение изменений и определение перспектив её дальнейшей реализации.

3. Составление рекомендаций родителям для закрепления полученных навыков дома до следующего курса реабилитации.

2. Направления деятельности и содержание технологии:

Кинезиологическое направление деятельности осуществляется посредством обучения детей выполнению определенных движений с целью развития межполушарного взаимодействия. Данная цель обусловлена необходимостью коррекции речевых трудностей у детей целевой группы. Так как нарушения речи неразделимы с нарушением и других высших психических функций, то работа по преодолению недостатков речи взаимозависима от развития слухового, зрительного и тактильного анализаторов, мышления.

Главные особенности упражнений для развития межполушарного взаимодействия:

- движения, выполняемые двумя руками одновременно;
- перекрестные движения рук и ног;
- движения рук/пальцев рук сопровождаются движениями глаз, языка, словами/стихотворным текстом.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные, глагодвигательные, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, осанку, кровообращение, стимулируют движения диафрагмы, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем, развивают самоконтроль и произвольность.

Глагодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Педагогическое направление реализуется через формирование учебных навыков:

- умение сосредоточиться на поставленной задаче;
- понимание последовательности действий;
- оценивание своей деятельности;
- самоконтроль;

- коммуникативные способности.

Коррекционно-развивающее направление реализуется путём организации логопедических занятий, включающих кинезиологических упражнений с соблюдением определенных условий: спокойная, доброжелательная обстановка; точное выполнение движений и приёмов; систематичность и регулярность. Кинезиологические упражнения добавляются постепенно, в соответствии с возможностями ребенка, поэтому могут быть и частью занятия (5-10 минут), и целым занятием (30 минут). Приоритетной формой является индивидуальная работа – важно научить ребёнка *правильно* выполнять упражнения, только в этом случае будет положительный результат. Подгрупповая форма работы предполагает совершенствование навыка, поэтому дети объединяются в подгруппы (2 - 5 человек), когда овладевают упражнениями. Объединение в подгруппы определяется также возрастом детей и их индивидуальными особенностями, обусловившими трудности в развитии.

Принципы реализации технологии:

- Обеспечение психологического комфорта и повышенного внимания к здоровью детей.
- Уважение личности ребёнка.
- Индивидуальный подход: учитывание возраста, психических и физических особенностей ребёнка.
- Системность: упражнения не ограничивается рамками одного занятия, а проводятся систематически в течение всего реабилитационного периода.
- Содержательность: разнообразие упражнений и формы работы.
- Предоставление детям самостоятельности: право выбора, самоопределение в соответствии с их индивидуальными способностями и интересами.
- Сотрудничество: со специалистами, педагогами, родителями.
- Заинтересованность родителей: максимальная активность и вовлеченность в коррекционный процесс.

3. Алгоритм реализации технологии

1. Первичная диагностика.
2. Создание индивидуального маршрута, подбор упражнений.
3. Определение формы работы: индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.
4. Проведение цикла занятий.
5. Итоговая диагностика.
6. Анализ результатов.

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы:

№ п/п	Должность	Штатные единицы	Функционал
1.	Заведующий отделением филиала в г. п. Лянтор	1	Участвует в разработке информационно-методического обеспечения технологии, взаимодействует с родителями и детьми в ходе реализации технологии, консультирует родителей несовершеннолетних о проведении занятий в рамках технологии
2.	Логопед	2	Проводит кинезиологические упражнения (в комплексе и отдельно) на индивидуальных и подгрупповых

Н – начало реабилитационного периода

К – конец реабилитационного периода

+ – есть нарушение

= – развитие навыка соответствует норме

0 – без изменений

1 – незначительное улучшение

2 – улучшение

3 – соответствует норме

Данный мониторинг проводится с использованием диагностического инструментария:

1. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. Практикум по возрастной психологии.
2. Иншакова А.В. Индивидуальное обследование устной речи дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Богданова Т.Г., Корнилова Т.В. Диагностика познавательной сферы ребенка.
4. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Диагностика развития зрительно- вербальных функций.
5. Оценка развития детей на основе русифицированных шкал KID<R> и RCDI-2000 (Санкт-Петербургский Институт раннего вмешательства).

5. Контроль и управление:

В целях организации работы и контроля реализации программы определен состав и следующие функции:

Директор учреждения	Осуществляет общее руководство, координацию и контроль реализации мероприятий, заключает соглашения о взаимодействии с социальными партнерами, утверждает планы
Заместитель директора	Осуществляет координацию работ по направлению деятельности. Согласовывает планы работы отделения. Контролирует исполнение мероприятий, организует итоговое обсуждение (анализ)
Методический совет	В целях информирования населения о ходе и результатах реализации технологии обеспечивает взаимодействие со средствами массовой информации, распространение положительного опыта с помощью проведения семинаров, печатных публикаций, размещения информации на сайте учреждения. Проводит экспертизу разработанных методических материалов, заслушивает анализ специалистов о результативности и эффективности применяемой технологии, в случае необходимости даёт рекомендации
Заведующий отделением	Координирует все виды работ выполняемых в рамках реализации технологии, контролирует выполнение плана мероприятий в соответствии с рабочей документацией, осуществляет обратную связь с целевой группой после завершения мероприятий с помощью опроса

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты:

- улучшение двигательных функций (ручной (мелкой) моторики, графомоторных навыков);

- повышение уровня развития слуховых функций;
- повышение уровня развития зрительного анализатора;
- повышение уровня развития мышления;
- улучшение координации движений;
- повышение уровня развития речевых навыков.

6.2. Полученные результаты:

За 1 полугодие 2016 года эффективность коррекционно-логопедического процесса возросла за счет того, что у детей, занимающихся по технологии «Кинезиотерапия», улучшился положительный эмоциональный фон на занятиях, повысился уровень восприятия информации, работоспособность, активизировалась мыслительная деятельность - основа усвоения знаний. У несовершеннолетних отмечается улучшение в развитии двигательных функций, слухового и зрительного анализатора, мышления, общих речевых навыков.

	мелкая моторика	графомоторные навыки	слуховые функции	зрительный анализатор	мышление	координация движений	речевые навыки
2015 год IV квартал	34%	32%	39%	33%	36%	34%	34%
2016 год I квартал	42%	40%	45%	49%	40%	42%	43%

Таким образом, реализация технологии «Кинезиотерапия» способствует коррекции речевых нарушений, так как кинезиологические упражнения направлены на совершенствование мелкой моторики, координации движений, зрительного и слухового анализаторов, мышления – тех функций, уровень развития которых прямо пропорционально связан с развитием речи.

6.3. Критерии оценки эффективности:

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			количественные	качественные
1.	Совершенствовать двигательные функции (ручная моторика, графомоторные навыки)	Улучшение двигательных функций (ручной (мелкой) моторики, графомоторных навыков)	100% охват целевой группы	Соответствие обеспечения мероприятий в рамках реализации технологии нормативным требованиям. Положительная динамика в развитии двигательных функций при проведении педагогического обследования и обследования инструктором – методистом по АФК. Наличие положительных отзывов родителей целевой группы о результатах

				занятий
2.	Развивать слуховые функции	Повышение уровня развития слуховых функций	100% охват целевой группы	Соответствие обеспечения мероприятий в рамках реализации технологии нормативным требованиям. Положительная динамика в развитии слуховых функций при проведении педагогического обследования. Наличие положительных отзывов родителей целевой группы о результатах занятий
3.	Развивать зрительный анализатор	Повышение уровня развития зрительного анализатора	100% охват целевой группы	Соответствие обеспечения мероприятий в рамках реализации технологии нормативным требованиям. Положительная динамика в развитии зрительного анализатора при проведении педагогического обследования. Наличие положительных отзывов родителей целевой группы о результатах занятий
4.	Развивать мышление	Повышение уровня развития мышления	100% охват целевой группы	Соответствие обеспечения мероприятий в рамках реализации технологии нормативным требованиям. Положительная динамика в развитии мыслительных функций при проведении педагогического обследования. Наличие положительных отзывов родителей целевой группы о результатах занятий
5.	Развивать координацию движений	Улучшение координации движений	100% охват целевой группы	Соответствие обеспечения мероприятий в рамках реализации технологии нормативным требованиям. Положительная динамика при проведении педагогического обследования и обследования инструктором – методистом

				по АФК в части моторной координации. Наличие положительных отзывов родителей целевой группы о результатах занятий.
6.	Развивать речевые навыки	Повышение уровня развития речевых навыков	100% охват целевой группы	Соответствие обеспечения мероприятий в рамках реализации технологии нормативным требованиям. Положительная динамика в развитии речевых навыков при проведении педагогического обследования. Наличие положительных отзывов родителей целевой группы о результатах занятий

7. Список литературы:

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Борякова Н.Ю. Педагогическая система обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии: Учебное пособие для студентов педвузов – СПб: Асрель, 2003.
3. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи // Дефектология, 1999, № 4.
4. Коненкова И.Д. Обследование речи дошкольников с задержкой психического развития. – М: Издательство ГНОМ и Д, 2005.
5. Иванова А.И. Становление функций речи в онтогенезе // Логопед, 2006, №3, с.15.
6. Леутин В.П., Николаева Е.И. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность. – СПб.: Речь, 2005.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебное пособие. – М.: Генезис, 2007.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: Сфера, 2001.
9. Ромусик М.Н. Формирование речи у детей младшего дошкольного возраста // Логопед в детском саду, 2007.
10. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002.

Приложение

1. Методическое обеспечение технологии

Приложение 1

Общий комплекс кинезиологических упражнений

1. Растяжки

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что 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. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«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.

«Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

«Песенка»

Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком 0-0-0, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.

«Свеча»

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Телесные упражнения

«Перекрестная маршировка»

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения для развития мелкой моторики

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Кулак - ребро – ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

«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. Повторить 6-8 раз.

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Ухо – нос»

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 наоборот».

«Точка»

Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

5. Глазодвигательные упражнения

«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. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Глаза и язычок»

Поднимите глаза вверх, язык опустите вниз. Опустите глаза вниз, язык поднимите вверх. Поверните глаза в правую сторону, язык в левую. Поверните глаза в левую сторону, язык в правую. Повторите каждое упражнение 3 - 4 раза.

«Глаза – путешественники»

Развесить в разных углах и по стенам кабинета различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

6. Самомассаж

А) Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка и обратно.

Б) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

В) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

Г) Потереть область носа ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо – влево 3 – 5 раз. Прodelать 3 – 5 вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон.

Д) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Е) Растирание и разминание пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно.

7. Упражнения на релаксацию

«Дирижер»

Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Кинезиологические упражнения для развития тонкой моторики рук

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с утяжеленными мешочками, разными по размеру, материалу, фактуре [3]. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок научается сравнивать мешочки, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

Мешочек удобнее, чем мяч ловить одной рукой. При падении на пол он не подпрыгивает и не укатывается, как мяч. Мешочек «льнет» к ладони, ребенок лучше чувствует его в руке.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений целесообразно варьировать характер манипуляций с утяжеленным мешочком, темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных в работе предметов.

Упражнения в перекладывании предмета

1. Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – руки в стороны — вдох; 3–4 – руки вниз перед собой (или за спину), мешочек переложить в левую руку – выдох. То же, мешочек в левой руке.
2. Стойка: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. На счет 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, не сгибая коленей; переложить мешочек в левую руку за правой пяткой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (и.п.). То же, но наклон к левой ноге.
3. Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1 – руки в стороны; 2 – правую согнутую ногу поднять, спина прямая; 3 – руки в стороны, ногу опустить; 4 – и.п. То же, но согнуть и поднять левую ногу.
4. Положение сидя, ноги врозь, мешочек в правой руке у бедра. На счет 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – наклон к левой ноге, переложить мешочек в левую руку – выдох; 4 – и.п. То же, но наклон к правой ноге.
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, переложить через них мешочек в левую руку; 3–4 – и.п. То же, но мешочек в левой руке.

Упражнения в подбрасывании предмета, перебрасывании и ловле (жонглирование одним предметом)

1. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – подбросить мешочек перед собой, поймать его двумя руками; 3–4 – то же. То же, но мешочек в левой руке.
2. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–4 – подбросить перед собой мешочек, сделать хлопок, поймать мешочек двумя руками, выдержать паузу. То же, но сделать два хлопка. То же, мешочек в левой руке.
3. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–4 – подбросить мешочек правой рукой, поймать его левой, переложить в правую, выдержать паузу. То же, мешочек в левой руке. То же без паузы, в виде серии бросков.
4. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–4 — подбрасывать мешочек и ловить правой рукой; то же левой рукой.
5. Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1–2 – подбросить мешочек правой рукой, поймать левой; 3–4 – наоборот.

Упражнения в жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки)

1. Стойка: ноги врозь, в обеих руках по мешочку. Попеременные броски каждой рукой мешочка вертикально вверх. То же одновременно двумя руками.
2. В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вертикально вверх, за время его полета переложить мешочек из левой руки в свободную правую и освободившейся рукой поймать падающий мешочек, выдержать паузу. То же без паузы, сериями (левой рукой ловить, а правой одновременно бросать – «Каскад»; то же, начиная с левой руки).
3. В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вверх по дуге слегка влево, затем после короткой паузы бросок левой рукой мешочка вверх по дуге вправо под первый мешочек, который еще в воздухе (перекрест траекторий), первый мешочек ловит левая рука, а второй – правая, сделать паузу. То же, но бросок начинать левой рукой. То же, но без остановок, непрерывно.

Упражнения в жонглировании двумя предметами (участвует одна рука)

1. Стойка: ноги врозь, в правой руке два мешочка. Бросок вверх по неширокой дуге наружу сначала первого мешочка с таким расчетом, чтобы успеть переместить кисть навстречу падающему первому мешочку, мягко поймать его и, отведя руку в исходное положение, продолжать броски. То же левой рукой.
2. То же, но бросать мешочки в обратном направлении — по траектории вверх-внутри. То же левой рукой.
3. В правой руке два мешочка. Быстро перемещая руку вправо и влево, бросать мешочки поочередно вертикально вверх, ловить их и снова бросать вверх. Высота подбрасывания мешочков должна быть одинаковой. То же левой рукой.

Упражнения в жонглировании тремя предметами (участвуют обе руки)

1. Стойка: ноги врозь, в правой руке два, в левой один мешочек. Перекрестное перебрасывание мешочков. Правой рукой бросать один мешочек вверх по дуге влево, вслед за этим левой рукой бросить мешочек вверх по дуге вправо, успеть подхватить левой рукой первый мешочек. То же быстро повторить правой рукой с третьим мешочком, чтобы успеть принять второй мешочек, брошенный левой рукой, и т.д.
2. «Каскад тремя мячами» — подбрасывание вверх по дуге влево правой рукой, ловля левой рукой на уровне пояса с последующим быстрым переключением (перебрасыванием) в правую руку. Держа в правой руке два, а в левой один мешочек, выполнить два последовательных броска правой рукой по одной и той же траектории и после этого быстро освободить левую руку, передав мешочек в правую, чтобы поочередно ловить и переключать в правую руку падающие мешочки.

Упражнения в бросках и ловле предметов в парах

1. Броски и ловля мешочка двумя руками, дети стоят на расстоянии 2–4 м друг от друга.
2. Перебрасывание мешочка друг другу одной рукой. То же другой рукой.
3. Одновременный бросок мешочков друг другу двумя руками с последующей их ловлей. То же одной правой рукой, одной левой.

Групповые упражнения в передаче, подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета

1. Дети стоят по кругу, у каждого в руках по мешочку. Передача мешочков вправо (влево) по сигналу. То же с различными заданиями на слуховое внимание.
2. Дети сидят по-турецки по кругу. Передача мешочков друг другу под музыкальное сопровождение. Музыка замолкает — передача прекращается, с возобновлением музыкального сопровождения игра продолжается.

3. Дети стоят по кругу, водящий — в центре с мешочком в руках. Подбрасывая мешочек вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать мешочек. Поймавший мяч становится водящим.

Адаптация леворукого ребенка в «праворуком» мире

Леворукость — это не привычка, не болезнь, не результат ошибок родителей или педагога, это один из вариантов развития организма, который часто зависит от врожденных генетических особенностей строения мозга ребенка.

Кроме генетической леворукости, существует еще патологическая и социальная. Если генетическая леворукость передается по наследству, то патологическая леворукость может возникать в результате «минимальной мозговой дисфункции», возникающей либо в процессе внутриутробного развития, либо при рождении. Высокая частота левшества наблюдается среди больных эпилепсией, олигофренией, шизофренией. Социальная леворукость возникает в результате насильственного переучивания.

У леворуких детей чаще бывают неврозы, так как в праворуком мире они испытывают «декстрастресс» (правый стресс). Леворукие сталкиваются с тем, что окружающий мир рассчитан на праворуких людей (двери, осветительные приборы, музыкальные инструменты и т.д.).

У левшей лучше развито правое полушарие, что обуславливает ряд характерных трудностей: дольше происходит созревание зон головного мозга, отвечающих за чтение и письмо, внимание, аналитическую деятельность. В связи с этим процесс адаптации к школе детей-левшей происходит сложнее. Такие дети с трудом усваивают состав числа и понятия «больше-меньше», с затруднениями оперируют буквами и словами и пересказывают текст, испытывают пространственные трудности, они зачастую импульсивны, неорганизованны и забывчивы, им трудно работать по образцу, выполнять поочередные и асинхронные движения. Левшам трудно уловить смысл прочитанного, поэтому при пересказе они могут быть многословны. В то же время, им легче дословно пересказать прочитанное, чем ответить на вопросы по существу. Все это осложняет ребенку учебную деятельность и ведет к школьной дезадаптации. Детей-левшей очень важно активно развивать, причем так, чтобы у них были заняты обе руки.

Кинезиологические упражнения для адаптации леворукого ребенка к школе

1. 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 почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

2. Положите ладони на парту. Поднимайте пальцы по одному (начиная с мизинца) сначала на одной руке, затем на другой, затем на обеих. Повторите упражнения в обратном порядке.

3. Выпрямите кисть руки, плотно сожмите пальцы и поочередно прижимайте их сначала к третьим суставам, затем к плоскости ладони. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

4. Сожмите пальцы в кулак и вращайте кисть в разных направлениях. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

5. Зажмите карандаш средним и указательным пальцами. Сгибайте и разгибайте эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

6. Положите на стол 10—15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем также по одному выложить карандаши на стол. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой.

7. Делайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони.

8. Горизонтальная восьмерка. Соедините руки на уровне глаз «домиком». Наклоните голову к правому плечу. Нарисуйте в воздухе соединенными руками на весь возможный «размах крыльев» горизонтальную восьмерку. Повторите в другую сторону, положив голову на левое плечо.

Методы определения ведущей руки

Для оценки степени праворукости и леворукости используются несложные тесты:

- Ребенку предлагается несколько спичечных коробков. Задание: «Найди спичку в одном из коробков». Ведущей считается та рука, которая открывает и закрывает коробок.

- Ребенку предлагается открыть и закрыть несколько пузырьков с отвинчивающимися крышками. Ведущая рука выполняет активные действия, неведущая рука держит пузырек.

- Ребенку предлагается развязать несколько узлов из шнура средней толщины. Ведущей считается та рука, которая развязывает узел (другая держит).

- Ребенок должен протереть классную доску (стол, шкаф и т.д.) тряпкой. Активные действия выполняет ведущая рука.

- Ребенка просят поймать мяч одной рукой. Активные действия выполняет ведущая рука.

- Раздавать карты (ведущая рука та, что раскладывает карты).

- Хлопать в ладоши (ведущая рука сверху).

- Погладить игрушку, держа ее в руке (ведущая рука гладит).

- Рисовать пальцем одной руки круги на ладони другой.

- Неведущая рука держит часы, ведущая рука выполняет активные, точно дозируемые движения, заводящие часы.

- Переплетение пальцев рук. Сверху оказывается большой палец ведущей руки.

- Скрещивание рук — «Поза Наполеона». Кисть ведущей руки оказывается на предплечье другой руки, кисть неведущей руки оказывается под предплечьем ведущей руки

- Детям старше 11 лет предлагается провести вертикальные линии на расстоянии 1 — 1,5 см друг от друга сначала правой, а затем левой рукой за определенное время. Большее количество линий проводится ведущей рукой.