Государственное специальное (коррекционное)

образовательное учреждение для обучающихся,

воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №432

Колпинского района Санкт-Петербурга

Доклад

Использование кинезиологических упражнеий в образовательном процессе школы VIII вида

Переводчикова О.А.

2013 – 2014 учебный год

**Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение.

**Кинезиологические упражнения** являются современной технологией.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не принимали участия в учении и решить проблему неуспеваемости. Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Также **кинезиологические упражнения** позволяют улучшить у ребенка внимание, память, пространственные представления, общую моторику, активизируют интеллектуальные и познавательные способности. Они дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние.

 Применение **кинезиологических упражнений** способствует синхронизации работы полушарий, развитию мелкой моторики, речевой активности, предупреждает нарушения устной и письменной речи. **Применять их можно на всех видах урока**.

 Если **кинезиологические упражнения** используются на предметных уроках, то необходимо учитывать следующее: выполнение **стандартных** учебных действий может **прерываться** специальным **кинезиологическим комплексом**, тогда как **творческую** деятельность **прерывать нецелесообразно.** В случае, когда учащимся предстоит **интенсивная умственная нагрузка**, специальный **кинезиологический комплекс** рекомендуется применять **перед** подобной **работой.**

У умственно отсталых школьников снижается активность левого полушария, отвечающего за логику, анализ, математические способности, речь и языки, письмо. Чем более значительной является патология, тем больше недостаточность левополушарных взаимодействий и тем более возрастает функциональная активность правого полушария.

**Современные кинезиологи** рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к взаимодействию.

Для детей с легкой умственной отсталостью характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных прцессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.

**Современные кинезиологические методики** направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать проблемы в различных областях психики.

Под влиянием **кинезиологических тренировок** в организме наступают положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения.

В настоящее время растет число детей с легкой умственной отсталостью, которые проявляются нарушениями речи, мышления, изменениями качеств человеческой психики. Кроме неспособности усваивать новый материал, у таких детей наблюдаются и другие нарушения: неумение правильно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений.

**Авторы практической кинезиологии** считают, что одной из причин данного состояния является так называемая «координационная неспособность» к обучению, которая может быть устранена путем овладения специфическими двигательными упражнениями. В связи с улучшениями интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в обучении, а также в управлении своими эмоциями.

**Основным требованием** к квалифицированному использованию специальных **кинезиологических комплексов** является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам усвоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системах организма. После этого обучить каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

**Регулярные** занятия по **кинезиологической программе** позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, через которое полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

В ходе **систематических** занятий по **кинезиологическим программам** у детей исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

 Для детей с умственной отсталостью необходимо отбирать упражнения по следующим **критериям:**

* короткие инструкции;
* небольшое количество движений;
* несложные движения (особенно на начальном этапе);
* соблюдение принципа «от простого к сложному» (сложные элементы вводятся и добавляются постепенно, по мере овладения детьми более простыми конструкциями);
* работа по принципу «от известного к неизвестному» (постепенное добавление новых движений).

Кинезиологические упражнения необходимо проводить ежедневно.

***Кинезиологические упражнения***

1. **Для начала урока:**

**Развивают тонкую моторику**. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше создается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкенизии).

***Кулак - ребро – ладонь.***Три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок повторяет 8-10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

***Колечко***. «Ожерелье мы составим, маме мы его подарим».

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направления. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно (8-10 повторений).

***Лезгинка****.* Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

***Лягушка****.* Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо (8-10 повторений).

***Дом-ежик-замок****.* Пальцы соединить под углом. Большие пальцы соединить. Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой. Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

1. **Для середины урока:**

Выполнение перекрёстных движений способствует **активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.**

***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 до наоборот».

***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.

***Перекрестное марширование****.* Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

1. **Для конца урока:**

***Кулачки****.* Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальца­ми. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ос­лабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

***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.