

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №20 с. Линёво Озеро
Хилокский район Забайкальский край.

Мастер класс для педагогов – психологов

Тема: «Кинезиологические упражнения в работе с детьми ОВЗ»

Педагог – психолог: Макарова Марина Сергеевна

с. Линёво – Озеро

2023 год

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

Задачи:

- 1.Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими комплексами для детей имеющими особые возможности здоровья.
- 2.Разучить с участниками мастер-класса кинезиологические комплексы, дать им возможность заимствовать элементы психолого-педагогического опыта.
- 3.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 нормотипичных 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.

Методологическая основа, на которую я опиралась в своей работе это научно - практические исследования ученых:

1. Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;
2. Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Комплекс кинезиологических упражнений подобранный мной для детей с ОВЗ был составлен на основе следующего программно - методического обеспечения:

1. Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;
2. Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов;
3. Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк.
4. Л.Д. Столяренко «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга».
5. •Пассивная гимнастика для пальцев рук

Применение комплекса упражнений в работе с детьми ОВЗ способствует достижению следующей цели и задач: Цель: Развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, через определённую систему двигательных упражнений.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие мозга;
- Синхронизировать работу полушарий мозга;
- Развивать мелкую моторику;
- Развивать компоненты речи;
- Развивать все психические процессы.

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 сохранные звенья регуляции психофизиологических функций;
- воздействие на нарушенные звенья регуляции психофизиологических функций;

Кинезиологические упражнения систематизируются следующим образом:

1. 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.

2. 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.

3. 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», «Нырятьщик». **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 непроизвольные, 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:

1.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.

2.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 «Кулак-ребро-ладонь»

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 начинает с мизинца. Задача – делать упражнение одновременно двумя руками. Усложняя добавляем прямой счёт 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.

«Фонарики» руки перед собой с открытыми ладонями,

«Равновесие» и.п. стоя, руки вдоль тела. Закрываем глаза, руки в стороны поднимаем правую ногу согнув в колене, считаем до 10, опустили ногу, опустили руки открыли глаза.

«Квадратное дыхание» Дыхание называется «квадратным», потому что все его фазы выполняются на определенный равный счет, что напоминает стороны квадрата. Мы делаем вдох на четыре счета, задерживаем дыхание на четыре счета, выдыхаем на четыре счета и опять задерживаем его на четыре счета.

Релаксация «Солнечный свет».

Анкета для обратной связи.

1. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
2. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 1999.
3. <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>
4. 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.