

КИНЕЗЕОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

Макридина Вера Александровна-учитель психомоторики и сенсорных процессов I категории. МБОУ «Основная общеобразовательная школа №7, осуществляющая деятельность по адаптированным основным образовательным программам» E-mail: v.makridina@yandex.ru

Аннотация. В статье освещается опыт использования кинезиологических упражнений в учебной работе с младшими школьниками имеющими интеллектуальное нарушение на занятиях по развитию психомоторики и сенсорных процессов. Автором доказывается целесообразность использования и положительное влияние упражнений. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулируемую роль нервной системы обучающихся с интеллектуальными нарушениями по данному предмету.

Ключевые слова: кинезиологические упражнения, здоровьесберегающая технология, срединная зона, внимание детей, концентрация внимания, левое полушарие, правое полушарие, физическое здоровье.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательного учреждения.

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры, растяжки и т.п. Под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребенка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявить скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, улучшают

мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

В работе с детьми начальных классов мною используются разнообразные упражнения. Растяжки «Снеговик», «Дерево». Дыхательные упражнения «Свеча», «Дышим носом», «Нырятьщик», «Надуй шарик». Телесные упражнения «Перекрестное марширование», «Мельница», «Паравозик». Упражнения на развитие мелкой моторики «Домик», «Ладощка», «Лезгинка», «Ухо-нос». Глазодвигательные упражнения « Взгляд влево вверх», «Горизонтальная восьмерка».

Кинезиологические упражнения занимают на уроке не более 5-7 минут. Их можно использовать на разных этапах урока. С них можно начинать урок, это несколько заданий, направленных на максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц. В середине урока можно применить дыхательные упражнения, способствующие развитию чувства ритма и самоконтроля. В конце занятия выполняются задания на релаксацию, чтобы снять мышечное напряжение. Форма организации подгрупповая (4-5 человек). Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой. Она успокаивает, направляет на ритмичность.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Использование разных форм двигательной активности позволяет построить работу с ребенком так, чтобы он не воспринимал себя больным, инвалидом, особым ребенком, а ощущал себя полноправным членом общества.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Таким образом, применение кинезиологических упражнений влияет не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей обучающихся и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные

представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Поэтому вполне естественно, что кроме задачи усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним школа, создаются условия учебной деятельности, раскрывающие резервы организма, способствующие росту, развитию и сохранению здоровья.

Вывод: использование кинезиологических упражнений, развивает межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, к управлению своими эмоциями. Задействуются участки мозга, которые раньше в учении не участвовали, решаются проблемы неуспешности. Перед интенсивной умственной нагрузкой кинезиологические упражнения способствуют энергетизации и сосредоточению.

С учетом этого на уроках по предмету «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» в начальных классах используются кинезиологические упражнения, как один из методов здоровьесберегающей технологии.

Литература

1. Глухов, В. П. Специальная педагогика и специальная психология : учебник для вузов / В. П. Глухов. - 3 изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. - 323 с. - ISBN 978-5-534-13096-6. - Текст: непосредственный.
2. Деннисон, П. Е. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей / П. Е. Деннисон, Г. Е. Деннисон. - Санкт-Петербург: ИГ Весь, 2017. - 320 с. - ISBN 978-5-9573-2775-2. - Текст: непосредственный.
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика: учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. - 3-е из. перераб и доп. - Москва: Юрайт, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-534-06814-6. - Текст: непосредственный.
4. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. М.: Сфера, 2002г.

**KINESIOLOGICAL EXERCISES AS A HEALTH-SAVING
TECHNOLOGY FOR WORKING WITH PRIMARY SCHOOL-AGE
STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION (INTELLECTUAL
DISABILITIES)**

ANNOTATION

The article highlights the experience of using kinesiological exercises in educational work with younger schoolchildren with intellectual disabilities in classes on the development of psychomotor and sensory processes. The author proves the expediency of using and the positive effect of exercises. They develop the body, increase the stress resistance of the body, synchronize the work of the hemispheres, improve visual-motor coordination, form spatial orientation, improve the regulatory role of the nervous system of students with intellectual disabilities in this subject.

Keywords: kinesiological exercises, health-saving technology, median zone, children's attention, concentration of attention, left hemisphere, right hemisphere, physical health.