**Кінезіологічні вправи в роботі з дітьми з особливими потребами у**

**навчально-виховному процесі**

«Мозок, добре влаштований,коштує більше, ніж мозок, добре наповнений»

Мішель де Монтень

З усіх дивовижних речей на Землі ні що не є більш дивовижним та загадковим, ніж людський мозок. Робота людського мозку забезпечується діяльністю двох його півкуль, що мають певну функціональну спеціалізацію (ліва відповідає за образне, гуманітарне мислення; праве – за знакове, математичне). У здійсненні вищих психічних реакцій істотну роль грає спільна діяльність півкуль. Для розвитку інтелекту необхідно розвивати взаємодію між півкулями. В цьому може суттєво допомогти кінезіологія.

Термин «кінезіологія» походить від грецьких слів «kinesis»- рух, и «logos» - слово, наука.

«Навчаючи ліву півкулю ви навчаєте ліву півкулю, а навчаючи праву півкулю ви навчаєте увесь мозок.» І.Соньер. Ще у 1960-і роки перехресні рухи використовувались для допомоги дітям з мозковими порушеннями. Перехресні рухи змушують праву та ліву півкулю працювать одночасно. Коли вони функціонують одночасно, то взаїмодія між ними, що відбувається задопомогою мозолистого тіла( своєрідний міст між правою та лівою півкулею) покращується.

У педагогиці застосовується освітня кінезіологія. Автором цього напрямку став Пол Деннисон, який після 20-ти річної работи з дітьми у допоміжному центрі в Калифорнії у 1979 р. пройшов курс навчання «Цілющий дотик». У 1982 р. Деннисон розробив програму відновлення координації та включив в неї поряд з дітьми і дорослих. Результати виявились успішними. В 1960 році він почав дослідження з поліпшення читання і його зв’язку з поліпшенням мозку, яке надалі переросло в “Гімнастику для мозку”. У 1970-х роках Пол Деннісон працював в Центрі групового навчання для невстигаючих "Долина", де він протягом 20 років допомагав дітям і дорослим. Деннісон розробив систему швидких, простих, специфічних рухів, що приносять користь кожному незалежно від його проблеми. Особливо ефективною виявилася вона в дітей, діагностованих як "нездатних до навчання". У 1987р. результати ГМ (гімнастики мозку) були оцінені експериментально. У цьому експерименті брали участь 19 учнів спеціальної школи. Кожен учень робив вправи ГМ по 10-15 хвилин щодня. Показники прогресу учнів за 1 рік такі, що їх успішність підвищилася на 50%. Значно підвищилася здатність учнів концентруватися на виконуваному завданні.

  Гімнастика мозку складається з простих і приємних вправ. Цей комплекс рекомендується використовувати під час навчання дітей, щоб підвищити навик цілісного розвитку мозку. Вправи полегшують всі види навчання і особливо ефективні для оптимізації інтелектуальних процесів і підвищення розумової працездатності. Вправи покращують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання і письма.

Кожна з вправ сприяє збудженню певної ділянки мозку і вмикає механізм об'єднання думки і рухів. В результаті цього новий навчальний матеріал сприймається більш цілісно і природно, як би розумом і тілом, і тому краще запам'ятовується. Крім цього вправи для мозку також сприяють розвитку координації рухів і психофізичних функцій.

Також за допомогою рухів, спеціальних поз можна покращити настрій дитини, відтворити в ній позитивні емоції. Наприклад Симон Соловейчик у своїй книзі «Навчання із захопленням» наводить цікавий приклад рухів (потерти долоньки, посміхнутися, погладити підручники), за допомогою яких дитина дійсно відчуває захоплення, зацікавленість, до цього часу нелюбимим предметом.  
 Відома система К.С. Станіславського також побудована на методі фізичних дій. За допомогою їх актор може викликати в собі будь-які емоційні стани, якщо він зуміє здійснити необхідні фізичні дії, що завжди супроводжують такі стани.

Також і наукові роботи Н.С. Лейтеса, О.М. Леонтьєва, В.Н. Бехтерева довели позитивний вплив маніпуляцій рук на розвиток мови дітей та на функціональність вищої нервової діяльності в цілому.

Дослідженнями вчених Інституту фізіології дітей і підлітків АПН (М. М. Кольцова, Е. І. Ісеніна, Л. В. Антакова-Фоміна) був підтверджений зв’язок мовленнєвої та пальцевої моторики. Рівень розвитку мовлення дітей перебуває в прямій залежності від ступеня сформованості витончених рухів рук.Формування словесної мови дитини починається, коли рухи пальців рук досягають достатньої точності. Розвиток пальцевої моторики готує ґрунт для подальшого формування мови.Оскільки існує тісний взаємозв’язок і взаємозалежність мовленнєвої і моторної діяльності, то при наявності мовного дефекту у дитини особливу увагу необхідно звернути на тренування пальців. Недосконалість рухової координації кісті та пальців рук ускладнює оволодіння письмом і низкою інших навчальних і трудових навичок.

Вдосконалення розумових та інтелектуальних процесів потрібно починати з розвитку рухів тіла і пальців. З цією метою і були розроблені спеціальні вправи: дихальні, рухові, пальчикові ігри, розтяжки і т.п. Більш того, вправи допомагають виявляти приховані здібності дитини. Ще одним позитивним моментом від проведення кінезіологічних занять є те, що вони дають не тільки швидкий, а й накопичувальний ефект, розвиваючи при цьому логічне мислення і підвищуючи розумову діяльність в цілому. Але при цьому необхідне точне виконання всіх прийомів і рухів. Звісно перш, ніж навчати дитину, педагог повинен сам спочатку освоїти всі вправи, а потім вже виконувати їх з дітьми, поступово збільшуючи час і складність від заняття до заняття.   Важливим є точне виконання кожної вправи, тому необхідно індивідуально навчити учня. Чудовим є те, що виконання кінезіологічних вправ можливо як вдома з батьками, так і на предметних уроках або на спеціальних заняттях. Заняття починаються зазвичай з вивчення вправ, які поступово ускладнюються, і збільшується обсяг виконуваних завдань.

**Актуальність обумовлюється :**

тим що останніми десятиріччями в усьому світі відбуваються зміни у розумінні та забезпеченні якісної освіти для дітей з особливими потребами. В Україні також набувають поширення новітні освітні технології, в основу яких покладено принцип урахування інтересів цих дітей. Одним з основних принципів міжнародних стандартів є право дітей з особливими потребами на інтеграцію в суспільство.

**Метою є:**

• Розвиток міжпівкульної спеціалізації.

• Розвиток міжпівкульної  взаємодії.

• Розвиток міжпівкульних  зв'язків.

• Синхронізація роботи півкуль.

• Розвиток дрібної моторики.

• Розвиток здібностей.

• Розвиток пам'яті, уваги.

• Розвиток мовлення.

• Розвиток мислення.

• Усунення дислексії і дисграфії.

**Завдання:**

покращення результативності навчання та виховання дитини з особливими освітніми потребами, створення позитивного психоемоційного настрою під час навчально-виховного процесу.

**Перспективи:**

спираючись на багаторічний досвід та наукові труди видатних вчених, я вважаю, що систематичне використання кінезіологічних вправ у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами під час навчально-виховного процесу сприятиме розвитку здібностей, пам'яті, уваги, розвитку мовлення та мислення.

**Засоби досягнення мети та цілей:**

В роботі я використовую різноманітні кінезіологічні вправи. Наприклад такі, що створюють позитивний психоемоційний настрій під час перерви та уроку, під час фізпаузи на уроці,під час ранкової зарядки разом з іншими дітьми. Це дихальні вправи, вправи для розвитку дрібної моторики, вправи на релаксацію, вправи для очей, перехресні вправи. Заняття спрямовані на подолання патологічних відхилень, усувають дезадаптацію в процесі навчання, гармонізують роботу головного мозку.

**Вправа «Перехресні кроки»**

Виконується на місці. З»єднати праве коліно з лівим ліктем та навпаки. Кроки повинні виконуватися дуже повільно, зберігая рівновагу, на рахунок “1-10”-з»єднати коліно і лікоть, за той же час повернутися в начальне положення. Це задіює максимально велику кількість м»язів тіла та розвиває, активує лобну частину мозоку, відповідальну за мислення.

**Вправа «Дзеркальне малювання»**

Вправа виконується або на дошці, або на чистому листі паперу. Потрібно взяти в обидві руки по олівцю (крейді). Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку. Вправа сприяє синхронізації роботи півкуль, сприйняттю інформації, покращує запам'ятовування інформації.

**Вправа «Вухо — ніс»**

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою ліве вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

**Вправи «Лобно-потиличний корекція»**

При виникненні почуття тривоги, невпевненості, хвилюванні допомагає лобно-потиличне охоплення. Одну долоню покласти на чоло, іншу — на потилицю. Сконцентруватися. Зробивши кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучити свою проблему. Якщо говорити вголос не виходить, досить просто думати про це. Посидіти так кілька хвилин. Якщо виникло позіхання, то це означає, що тіло вже позбавляється від напруги. Механізм дії можна пояснити тим що, коли рука торкається чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобним часток мозку. В цій ділянці мозку відбуваються аналіз, усвідомлення і оцінка проблеми, і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам’яті. Прикладання до цієї області долоні стимулює кровообіг. Дитина наче стирає подібним чином проблеми, образи, негативні ситуації. Завдяки глибокому диханню, в кров надходить кисень, повітря вентилюється — і з організму випаровується негатив.

**Вправа «Енергетизатор»**

Покласти схрещені руки на стіл перед собою. Притиснути підборіддя до грудей. Відчути розтягування м» язів спини і розслаблення плечового пояса. З глибоким вдихом закинути голову назад, прогнути спину і розкрити грудну клітину. Потім на видиху знову розслабити спину і опустити підборіддя до грудей.В результаті цих дій розслаблюються м»язи шиї і плечового пояса, підвищується рівень кисню в крові, активізується вестибулярний апарат, посилюється приплив спинномозковій рідині, в центральній нервовій системі.

**Вправа «Кнопки мозку»**

Це міні-серія з трьох вправ, які вмикають «електричну систему організму. В результаті активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, підвищується концентрація уваги, поліпшується сприйняття сенсорної інформації.

Вправи знімають розумову втому, допомагають зосередитися на засвоюванні нової інформації і навіть покращують координацію рухів. Крім того, вони сприяють розслабленню, знімають нервове напруження (і дуже корисні, до речі, гіперактивним, легкозбудливим людям, як дорослим, так і дітям).

Кожну вправу виконувати кожною рукою по 20-30 секунд.

Вказівним і середнім пальцями однієї руки масажувати крапки над верхньою губою (середина носогубної складки) і посередині під нижньою губою. Долоню іншої руки в цей час лежить на пупка. Одночасно з цим потрібно переводити погляд в різних напрямках: ліворуч-вгору і вправо чи вниз і т. д. Потім поміняти положення рук і повторити вправу.

Вказівний і середній пальці однієї руки помістити, трохи натискаючи, під нижню губу. Пальцями іншої руки в цею ж годину масажувати область куприка. Повторити вправу, помінявши положення рук

Долоню однієї руки покласти на пупок. Пальцями іншої руки масажувати область куприка. Через 20-30 секунд поміняти положення рук.

**Вправа «Зігнута нога»**

Підняту стопу вивернути всередину і по 8 разів качнути нею вперед і назад. Те ж з іншою ногою. Вмикаються в роботу ділянка  мозку, що відповідає за формування і виклад думки, активізуються творчі здібності.

**Вправа «Слон»**

Це одне з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Деннисона. Воно активізує і балансує всю цілісну систему організму «інтелект—тіло», покращує концентрацію уваги.Вухо щільно притиснути до плеча. Одночасно витягнути одну руку, як хобот слона, і почати малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля і йдучи вгору протии годинникової стрілки. Очі стежать за рухами кінчиків пальців. Потім поміняти руки. Вправу виконувати повільно, по 3-5 разів кожною рукою.

**Вправа «Гаки»**

Допомагають залучитися до будь-який процесу і повноцінно сприймати інформацію. Активізують роботу інтелект - тіло. Вправу радять використовувати тим, хто знаходиться в стані стресу, щоб заспокоїтися і перемкнути увагу. Повторити 8-10 разів. **М**ожна виконувати стоячи, сидячи, лежачи. Схрестіть щиколотки ніг зручним чином. Потім витягніть руки вперед, схрестивши долоні одна до одної, зчепивши пальці в замок, вивернути руки всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз.Підняти і зігнути ліву ногу в коліні, ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги, потім теж з правою ногою і лівою рукою. Повторити вправу 8-10 разів.

Покладіть кісточку на інше коліно. Знайдіть руками напружені місця в литковому  м'язі і, притримуючи їх, згинайте і розгинайте стопу. Повторіть вправу для іншої ноги.

**Вправа «Кулак». «Ребро». "Долоня".**

Ця вправа поліпшує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль, сприяє запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, активізує процеси письма і читання.Три положення руки, що послідовно змінюються:1)  Долоні стиснути в кулак 2)Покласти долоню ребром. 3)Розпрямити долоню на площині столу. Виконується вправа спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

**Вправа «Ледачі вісімки для очей»**

Сприяє формуванню умінь, навичок. Допомагає в періоди творчого застою легше знайти рішення в складній ситуації. Витягнути руку вперед, зігнути в лікті, підняти великий палець руки на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити при цьому за рухом великого пальця  тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити 8-10 разів.

**Вправа «Ледачі вісімки для письма»**

Обводимо контур рукою від центру проти годинникової стрілки: вгору, вліво і назад до центру;потім за годинниковою стрілкою: вгору, вправо і назад через низ до центру.Кожною рукою малюється п'ять або більше вісімок, потім також обома руками.

**Вправа «Енергічне позіхання»**

Знімається напруга з м'язів обличчя, очей, рота, шиї. Поліпшуються функції голосових зв'язок, мова стає чіткіше.Широко відкрити рот і спробувати позіхнути, надавив при цьому кінчиками пальців на натягнутий суглоб, що з'єднує верхню і нижню щелепи. Повторити 5-8 разів.

**Вправа «Думаючий  капелюх»**

На поверхні вуха знаходиться 148 активних точок. Ця вправа допомагає зосередитися, а також краще слухати і говорити.М'яко розправити і розтягнути однойменної рукою зовнішній край кожного вуха в напрямку вгору назовні від верхньої частини до мочки вуха п'ять разів. Помасажувати ділянку за вухом у напрямку зверху вниз.

**Вправа «Хмара дихання»**

Потрібно зробити повільний вдих через ніс, надути живіт, руки перед грудьми. Повільний видих через рот, одночасно малюємо коло симетрично обома руками. Намагаємося розподілити повітря на все коло, повторюємо три рази. Можно намалювати квадрати і трикутники.

**Вправа «Свічка»**

Початкове положення - сидячи на стільці. Необхідно уявити велику свічку. Зробити глибокий вдих і спробувати одним видихом задути свічку. Далі уявити перед собою 5 маленьких свічок. Зробити глибокий вдих і задуть ці свічки маленькими порціями видиху.

**Висновок:**

під впливом кінезіологічних вправ в організмі дитини відбувалися позитивні комплексно-структурні зміни.Під час систематичного виконання дихальних вправ: покращувалась ритміка дитячого організму, розвивався самоконтроль і довільність в поведінці; вправи для очей дозволяли розширити поле зору, поліпшити сприйняття( різноспрямовані рухи очей і мови розвивали міжпівкульну взаємодію, а відповідно і інтелект); вправи на розвиток дрібної моторики рук допомогали розвинути мислення, концентрували увагу, розвивали пам'ять, мову. Рухові вправи, які перетинають середню лінію тіла: покращували навички читання, письма, слухання, засвоєння нової інформації.

Ð¤ÑÐ½ÐºÑÑÑ Ð¿ÑÐ²ÐºÑÐ»Ñ Ð³Ð¾Ð»Ð¾Ð²Ð½Ð¾Ð³Ð¾ Ð¼Ð¾Ð·ÐºÑ
 



