

Методики образовательной кинезиологии как способ формирования регуляторного компонента деятельности ребенка

Сегодня практически у каждого ребенка наблюдаются те или иные невротические проявления различной интенсивности. Кроме того, в связи с инклюзией наряду с нормотипичными детьми присутствуют дети, имеющие такие проблемы как – гиперактивностью, расстройствами аутистического спектра, теми или иными нарушениями речевого и интеллектуального развития, негрубыми формами детского церебрального паралича. У всех них есть некоторые сходные характеристики:

- Более низкий уровень познавательной активности;
- Повышенная эмоциональная реактивность, нередко некоторая аффективность поведения и низкое эмоциональное вовлечение в деятельность;
- Отставание речевого развития;
- Нарушения интеграции образа собственного тела вследствие нарушения психофизического развития. При этом известно, что ощущения, движения, эмоции и интегрирующие функции мозга «живут» в теле. Человеческие качества, которые мы привычно связываем лишь с разумом, не могут существовать отдельно от тела.

На фоне такого состояния резко снижается эффективность образовательной деятельности. При этом взаимодействие с такими детьми очень затруднено: часто они не реагируют на замечания взрослого, на его оценку, отказываются от выполнения заданий, в поведении наблюдаются значительные отклонения, часто скрытая или открытая агрессия.

Одним из способов повышения уровня регуляции состояния такого ребенка является «гимнастика мозга». Эти комплексы упражнений используются как правило для развития правого полушария и межполушарного взаимодействия. Практика использования этих упражнений на занятиях с детьми с ОВЗ показала, что систематическое длительное применение данных комплексов позволяет сформировать интерес, мотивацию ребенка, значительно снизить уровень тревожности, повысить концентрацию и устойчивость внимания. Также такие упражнения помогают ребенку развить проприоцепторное восприятие, ориентировку на себе и, вероятно, через управление собственным телом в какой-то степени наладить управление нервной системой, эмоциями, что, собственно, и является общей и главной целью любой телесной практики. Данные комплексы

целесообразно применять в начале занятий для «настройки» нервной системы ребенка, его настроения для дальнейшей деятельности.

Вот некоторые из этих упражнений:

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 (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Далее можно усложнить упражнение, делая «сцепляя» два колечка.

Кулак-ребро-ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

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 в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Зеркальное рисование. 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 задания почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо-нос. левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

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, не допуская синкенизий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Это лишь некоторые примеры кинезиологических упражнений, целью которых может быть не только развитие правого полушария или межполушарного взаимодействия,

а в случае работы с детьми, имеющими различные нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата – развить ориентировку на собственном теле и далее в макропространстве; с детьми, имеющими выраженные отклонения в поведении, появившиеся по различным причинам, помочь наладить с ними взаимодействие, дать им почувствовать себя, возможность управлять своим телом, своими мыслями, поведением.

Источники:

1. Карла Ханнафорд. Мудрое движение. – М.: Восхождение, 1999. – 238 с.
2. Цветков А.В. Нейропедагогика особого детства. – М.: «Издание книг ком», 2019. – 128 с.