Краевое государственное казённое специальное (коррекционное)  
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа  
VIII вида №3»

Доклад

«Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе учителя-олигофренопедагога». «Оздоровление школьников через кинезиологические упражнения».

Подготовили учителя:

Грибунова Т.А., Ганжа Л.В.

г. Комсомольск-на-Амуре

2015г.

**Кинезиология** - это наука о мышцах и выполняемых ими движениях, но если говорить о психологическом аспекте, то это понятие гораздо шире - это наука о движении наших чувств, мыслей и мышц.

Открывателем кинезиологии стал Д.Гудхард, он первым, еще в 1960 году рассказал о возможности воздействия на мышцы в лечебных целях. Д.Гудхард разработал свой метод диагностики – мышечное тестирование. Но первым воплотил эту идею в жизнь Д.Тай.

До некоторого времени существовала прикладная кинезиология, которая занималась в основном коррекцией позвоночника, суставов, мышц и костей черепа. Открывателями психоэмоциональной кинезиологии стали Д.Уайтсайд, Т.Стокс и К.Кэллвей.

Дело в том, что если какой либо стресс блокирует системы жизнеобеспечения организма, то он перестает бороться, и начинает сопротивляться всему хорошему, что сделал бы для себя человек, находясь в нормальном состоянии. Естественно, что такого человека очень трудно лечить. Вот тут то и помогает психоэмоциональная кинезиология, которая, практически, освобождает организм от негативных эмоциональных «вибраций». Диагностика проводится безаппаратным и неинвазивным методом, работа ведется, как на подсознательном уровне, так и на уровне сознания.

Теперь постараемся, как можно доходчивее рассказать об этой науке. Наш организм саморегулируется и саморазвивается. Тело знает все причины тех или иных заболеваний и сообщает нам о них, но мы не понимаем, что оно хочет нам сказать. Мы сразу же начинаем пить лекарства или идем к врачу. И вот тут-то начинаются поиски больного органа и препарата, который его излечит.

Если одно лекарство не помогло, будет назначено другое. Если не помог этот врач, мы пойдем к другому. В конце концов, диагноз будет поставлен и метод лечения найден. Но все это приводит к затягиванию процесса заболевания. И не забывайте, что одному человеку данный препарат помогает, а другому нет так как каждый человек индивидуален.

Но, оказывается, внутри нашего организма спрятан «внутренний врач», а мы просто его не замечаем. Мы простыли, и этот «врач» сразу начинает работать. Он расслабляет мышцы, повышает температуру, приводит в действие иммунную систему. Человек слабеет и вынужден лечь в постель, чтобы сохранить свои силы. Даже вкусы его на время болезни меняются. Он может много пить, есть кислые фрукты, которые содержат витамин С, т.е. организм требует то, чего ему не хватает. Иначе говоря, включается система саморегуляции организма. Что же это за система?

Организм получает информацию от рецепторов, расположенных в разных системах человека, мозг эту информацию обрабатывает и дает сигнал к нужной реакции человека. Вот, например вы порезали палец, обильно идет кровь, т.е. организм сам усилил кровотечение, обращая ваше внимание на рану, этим он предопределяет ваши действия. Вы обрабатываете рану и бинтуете палец, кровотечение вскоре останавливается.

Этот механизм не прост, и если в нем что-то выходит из строя, то наш «внутренний врач» начинает ошибаться, а сам механизм превращается в нашего разрушителя, т.е. в этом случае возникают различные заболевания. Но тело само может подсказать, что ему требуется для излечения

Кинезиологя научилась понимать язык наших мышц. Врач кинезиолог исследует наше тело с помощью мануального мышечного теста, т.е. он растягивает сокращенную мышцу и анализирует, какой же ответ даст на его действия нервная система человека.

Если все нормально, то сила сокращения мышцы должна увеличиться. Если же этого не произошло, то в организме есть сбой. В нашем теле 80 мышц и кинезиолог проверяет каждую из них, а затем восстанавливает правильную их реакцию, т.е. он должен быть врачом широкого профиля, врачом - универсалом.

С помощью кинезиологии можно вылечить боли в спине, головные боли, остеохондроз, бесплодие и даже восстановить память. Кинезиолог может вам сказать, чем и когда вызвано ваше заболевание.

Для ребенка 6 - 17 лет средой жизнедеятельности является школа, где дети проводят до 70 % времени бодрствования. Поэтому вполне естественно, что кроме задачи усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которую ставит перед ним школа, она должна предполагать создание условий учебной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья.  
 Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом раз-витии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья обучающихся в условиях общеобразовательного учреждения.  
 Формами такой работы, могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упраж-нения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье школьников, а в целом обеспечить их полноценное и гармоничное развитие.  
 Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.  
Истоки кинезиологии можно найти почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепид, живший более 2000 лет назад.  
 Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.  
Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности чело-века или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме. Мозг накапливает информацию и способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций человеческого организма.   
 По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).  
 Мозолистое тело осуществляет координацию работы мозга и передачу информации из одного полушария в другое, способствуя интегрированному мышлению.  
 Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.  
 Таким образом, для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через систему кинезиологических упражнений. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела.   
 Развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.   
Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.  
 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. Кинезиологические упражнения оказывают благотворное влияние не только на коррекцию обучения, но и в развитии интеллекта, улучшении состояния физического здоровья и социальной адаптации детей.   
 Практиковать в своей работе подобные упражнения я стала после знакомства с книгами Хризман Т.П. и Еремеевой В.Д. “Мальчики и девочки. Два разных мира” и Сиротюк А.Л. “Обучение детей с учетом психофизиологии”. Позже была изучена и другая литература на эту тему.   
 К сожалению, не всегда в школе есть возможность выделить в учебном плане специально урок для подобных занятий, поэтому мною был выбран оптимальный в условиях нашей школы вариант работы. Кинезиологические упражнения я провожу на уроках письма в качестве разминки, а также на других уроках в качестве динамических пауз.  
 Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:  
 Занятия проводятся утром.  
 Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.  
 Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.  
 От детей требуется точное выполнение движений и приемов.  
 Упражнения проводятся стоя или сидя за партой.

Хотелось бы обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений.  
 Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.  
 Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.  
 Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.  
 Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.   
Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положи-тельные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изме-нения.  
Признаки, по которым можно судить о результативности данной работы:  
• У ребенка пропал страх отвечать у доски, он стал спокойнее, увереннее в себе.  
• Ученик научился самостоятельно работать с учебником, со справочной литературой.  
• Появилась “жажда чтения”.  
• У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.  
• Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.  
• Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.  
• Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

УПРАЖНЕНИЯ.

«Лягушка»  
Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости ладонью вниз. Одновременно поменять положение рук. Усложнение – в ускорении.   
Данное упражнение можно сопровождать ритмичным повторением слогов, например: ква-ква; ква-кво; кво-квы и т.д.  
Можно сопровождать рифмованными строками:  
Вот лягушка по дорожке   
Скачет, вытянувши ножки.  
Увидала комара,  
Закричала: ква-ква-ква!

«Руки-глазки» (аналогичное)  
Руки, как глазки,  
Открылись, закрылись.  
Словно из сказки  
Они появились.

«Кулак-ребро-ладонь»  
Упражнение выполняется по образцу на поверхности стола сначала правой рукой, за-тем – левой, после – обеими. Усложнение – выполнение с закрытыми глазами; с закушенным языком; с ускорением.  
Данное упражнение можно сопровождать ритмичным повторением слогов, например: та-то-ту; па-по-пы; ся-сё-си и т.д.

«Колечки»  
Перебирать пальцами, соединяя в колечки с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец (в прямом и обратном направлении; сначала каждой рукой отдельно, затем вместе).  
Данное упражнение можно сопровождать рифмованными строками.

В гости  
В гости к пальчику большому  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний.  
Сам мизинчик-малышок  
Постучался на порог.  
Вместе пальчики-друзья,  
Друг без друга им нельзя.  
Медведь  
Шел медведь к своей берлоге,  
Да споткнулся на пороге.  
- Видно, очень мало сил  
Я за зиму накопил, –   
Так подумал и пошел   
Он на поиск диких пчел.  
Все медведи – сладкоежки,  
Любят есть медок без спешки.  
А наевшись, без тревоги  
До весны храпят в берлоге.

«Лезгинка»  
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение рук. Усложнение – в ускорении, в добавлении движений глаз и языка (одно- и разнонаправленных).

«Ухо-нос»  
Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук.

Аналогично:  
• Правая рука – левое ухо, левая рука на поясе;  
• Правая рука – за голову, левая – на голову;  
• Левая рука – правая коленка, правая рука – левый глаз;  
• Левая рука – правый локоть, правая рука – левое плечо.

«Замок»  
Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий (сопутствующих движений других пальцев).

«Паровозик»  
Правую руку положить на левую надостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столь-ко же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение. Усложнение – с закрытыми глазами.

«Ножки»  
Большой палец левой руки соединить с указательным пальцем правой руки. Большой палец правой руки соединить с указательным пальцем левой руки. Выполнить повороты кистей. Упражнение может сопровождаться стихотворными строками:  
Наши пальчики, как ножки,  
Побежали по дорожке.  
Очень быстро мы бежали,  
Но споткнулись и упали.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:   
• ускорение темпа выполнения;   
• выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);   
• подключение движений глаз и языка к движениям рук;   
• подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.  
Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  
Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.  
Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.  
При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании но-гой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!  
Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.  
Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального со-провождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.  
Подводя итог, следует отметить, что основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.