

**Автор: Пілат Валентина Іванівна, учитель-методист Рівненського навчально-реабілітаційного центру «Особлива дитина»**

## **ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ У НАВЧАННІ ДІТЕЙ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЄВОГО РОЗВИТКУ**

*У статті висвітлено актуальні питання по використанню вправ освітньої кінезіології у навчанні дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку та тяжке порушення мовлення; описані комплекси вправ «гімнастики мозку» та методика їх проведення.*

**Ключові слова:** *освітня кінезіології, кінезіологічні вправи, «гімнастика мозку».*

**Актуальність.** Спеціальні кінезіологічні вправи дозволяють активізувати міжпівкульні зв'язки та збільшити пізнавальні можливості дітей, більш повно використати ресурси мозку, коригувати проблеми в різних зонах психіки.

**Постановка проблеми.** В нашому закладі навчаються учні, які мають низькі інтелектуальні можливості, обумовлені функціональними або органічними відхиленнями у роботі центральної нервової системи. У багатьох дітей спостерігаються мовленнєві порушення, порушення рівноваги, координації рухів пальців рук та артикуляційних рухів. Під час навчання вони швидко виснажуються, стомлюються. Їм притаманні дратівливість, збудливість, емоційна нестійкість. У них спостерігається нестійкість уваги й пам'яті, низький рівень контролю за власною діяльністю, низька розумова працездатність.

Причиною таких порушень часто є не сформованість півкуль головного мозку та їх не збалансована взаємодія. Зважаючи на це, необхідно застосовувати в освітньому процесі інноваційну технологію, що зробить доступною «тренування мозку» у дітей з особливими освітніми потребами. Використання кінестетичних вправ, як засобу «гімнастики мозку» дає

можливість синхронізувати роботу півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності, координації всіх психічних процесів та корекції мовленнєвого розвитку.

**Мета дослідження:** проаналізувати та апробувати методи освітньої кінезіології та дослідити їх вплив на пізнавальні можливості учнів та на корекцію мовленнєвих розладів.

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, спостереження за діяльністю та поведінкою учнів, узагальнення та систематизація отриманих результатів.

**Організація дослідження.** Дослідження відбувалося на базі Рівненського навчально-реабілітаційного центру «Особлива дитина» протягом 1,5 року. Було задіяно 8 учнів, які мали тяжкі порушення мовленнєвого розвитку та навчалися за програмою для дітей з порушенням інтелектуального розвитку.

**Предметом дослідження** стали проблемні аспекти, що стосуються навчання дітей з інтелектуальними порушеннями та тяжким недорозвиненням мовлення.

**Завдання дослідження:** підбір та апробація вправ «Гімнастика мозку» та включення їх в освітній процес.

**Дослідження проблеми передбачало чотири етапи:**

1. Теоретичний – дослідження теоретичних підходів щодо ефективності впливу кінезіологічних вправ на корекцію мовлення та пізнавальні можливості учнів з порушенням інтелектуального розвитку.

2. Констатуючий – визначення рівня порушення мовлення в учнів та рівня порушення їх інтелектуальних можливостей.

3. Формуючий – підбір кінезіологічних вправ для учнів класу.

4. Контрольний – визначення ефективності впливу кінезіологічних вправ на розвиток мовлення та пізнавальних можливостей учнів.

**Основні аспекти теоретичного та методологічного дослідження.**

Мовлення – це результат узгодженої діяльності багатьох областей головного мозку. Органи артикуляції лише виконують накази, що надходять із мозку [8]. Враховуючи функціональну спеціалізацію півкуль головного мозку (права – гуманітарна, образна; ліва – математична, знакова), а також роль спільної діяльності в здійсненні вищих психічних функцій, доведено, що порушення міжпівкульної передачі інформації спотворює пізнавальну діяльність дітей.

Якщо порушується провідність через мозолисте тіло, то провідна півкуля бере на себе велике навантаження, а інша блокується. Обидві півкулі починають працювати без зв'язку [2]. Порушується просторова орієнтація, адекватне емоційне реагування, координація роботи зорового й аудіального сприймання. Дитина в такому стані має порушення мовленнєвого розвитку, знижуються її інтелектуальні та пізнавальні можливості.

Мовленнєві порушення, що виникли під впливом біологічного чи соціального фактору, самі не зникають і без спеціально організованої корекційної роботи можуть негативно позначитися на всьому подальшому розвитку дитини. Оскільки, існує тісний взаємозв'язок і взаємозалежність мовної та моторної діяльності, то за наявності мовного дефекту в дитини особливу увагу звертають на розвиток дрібних рухів пальців рук, що позитивно впливає на функціонування мовних зон головного мозку [3].

Існують різні види спеціальних методик, які спрямовані на вирішення корекційних задач, а саме: нейрологоритміка, ігротерапія, етнотерапія, арттерапія, піскотерапія [8]. Одним із дієвих методів корекції мовлення у дітей з інтелектуальними порушеннями є використання кінезіологічних вправ, які являються своєрідною «гімнастикою мозку», завдяки якій організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту.

Термін «кінезіологія» походить від грецьких слів «kinesis» - рух, і «logos» - слово, наука. У педагогіці застосовується термін «освітня кінезіологія». Автором цього напрямку став Пол Деннісон, який розробив

систему швидких, простих, специфічних рухів, що виявились особливо ефективними у навчанні дітей, діагностованих як «нездатних до навчання» та мали тяжкі порушення мовленнєвого розвитку. Експериментальні дослідження даної технології показали, що показники прогресу учнів, які виконували кінезіологічні вправи по 10-15 хвилин щодня протягом року, зросли на 50% [7]. Значно підвищувалась здатність учнів концентрувати увагу на виконуваному завданні.

Подальші дослідження вчених інституту фізіології дітей і підлітків ППН (М.М. Кольцова, Е.І. Ісеніна, Л.В. Антакова-Фоміна) підтвердили зв'язок мовленнєвої та пальцевої моторики. Було доведено, що рівень розвитку мовлення дітей перебуває в прямій залежності від ступеня сформованості рухів рук. Формування словесної мови дитини починається тоді, коли рухи пальців рук досягають достатньої точності. Розвиток пальцевої моторики готує ґрунт для подальшого формування мовлення дитини.

Фундаментальні роботи В.М. Бехтерева, О.Р. Лурії, Б.Н. Анохіна, І.М. Сеченова довели вплив маніпуляції рук на функції вищої нервової діяльності та розвиток мовлення. Було доведено, що обидві півкулі головного мозку можуть ефективно розвиватися через виконання спеціальних рухів – кінезіологічних вправ. В.О. Сухомлинський уважав, що рух пальців сприяє активізації мовленнєвих центрів головного мозку і посиленню діяльності мовленнєвих зон [4].

Кінезіологія має такі цілі [6]:

- 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.

До комплексу кінезіологічних вправ відносяться [1]:

- вправи на розтягування, які нормалізують гіпертонус (м'язове напруження) та гіпотонус (неконтрольовану м'язову млявість);
- дихальні вправи, які покращують ритміку організму, розвивають самоконтроль;
- вправи для очей розвивають міжпівкульну взаємодію, підвищують енергію організму;
- вправи для розвитку дрібної моторики;
- вправи на рекласацію;
- масаж.

Вправи необхідно проводити щодня упродовж 15-20 хв. Для поступового ускладнення вправ можна використовувати:

- прискорення темпу виконання;
- виконання із заплющеними очима;
- підключення рухів очима та язиком до рухів руками;
- підключення дихальних вправ та методу візуалізації.

#### **Основні правила по застосуванню кінезіологічних вправ [4].**

1. Основною вимогою до використання кінезіологічних вправ є чітке виконання рухів. Спочатку сам педагог повинен чітко вивчити рухи, а потім показати їх дітям.
2. Всі вправи можна виконувати в будь-якому місці і в будь-який зручний час.
3. Виконувати вправи потрібно щодня.
4. Тривалість занять від 5 до 20 хвилин.
5. Одна вправа не повинна займати більше 2 хвилин.
6. Заняття краще проводити у формі гри.

## **Перелік кінезіологічних вправ, які використовувалися під час дослідження [2].**

1. «Ліхтарики-зірочки». Руки витягнуті перед собою. Одна долоня стиснута в кулак, друга – пальці розчепірені. Ритмічна зміна позицій.
2. «Кулак – ребро – долоня». Послідовна зміна позицій на площині столу: долоня, стисла в кулак, долоня ребром, розпрямлені долоні.
3. «Вуха – ніс». Лівою рукою беруться за кінчик носа, а правою – за протилежне вухо. Одночасно відпускають вухо і ніс, плескають у долоні, змінюють положення рук «з точністю до навпаки».
4. «Велосипед». Вправу виконують у парах. Діти стають один навпроти одного, торкаються долонями долонь партнера. Здійснюють рухи, аналогічні тим, що виконують ноги під час їзди на велосипеді.
5. «Поплескали – погладили». Одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою – плескати по животу.
6. «Горизонтальні вісімки». Витягнути руку вперед, зігнути в лікті, підняти великий палець руки на рівень на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити за рухом великого пальця тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз.
7. «Дзеркальне малювання». Малювати на аркуші паперу одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери.
8. «Буратіно». Торкнутися розчепіреними пальцями рук до носа, поміняти руки місцями.
9. «Кнопки мозку». Одна рука легко масажує поглиблення між першими і другими ребрами в зоні ліворуч і праворуч під ключицями, інша рука знаходиться на пупку, що дозволяє зосередити увагу на центр ваги тіла.

10. «Гачки мозку». На початку вправи схрестити щиколотки, як зручно. Потім витягнути руки вперед, схрестити долонями один до одного, зчепивши в замок, вивернути руки всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Перехресно міняти положення рук і ніг.

**Висновки.** Ефективність застосування кінезіологічних вправ полягає в тому, що вони дають можливість задіяти ті осередки кори головного мозку, які раніше не були задіяні в навчанні, синхронізувати роботу півкуль головного мозку та активізувати мозолисте тіло. Це дозволяє дітям зосередитися, скоординувати свою діяльність, позбутися стресу, долати мовленнєві вади і вчитися легше та природніше, оскільки мозок продуктивний лише тоді, коли гармонійно працюють і права, і ліва його півкулі.

В результаті системного виконання вправ «гімнастики мозку» в дітей покращуються всі мислительні процеси, коригується мовленнєвий розвиток та покращується психоемоційний стан, зменшується ступінь агресивності, підвищується стресостійкість, здібність до контролю, що має велике значення в корекційно-розвитковій роботі.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Деннисон П.Е., Деннисон Г.Е. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей, 1989.
2. Деннисон П.Е., Деннисон Г.Е. Програма «Гімнастика розуму»/ пер. С.М. Мастутовой. – М., 1997.
3. Дмитренко К.А., Коновалова М.В., Семиволос О.П. Працюємо з «особливою» дитиною у «звичайній школі». – Х.: ВГ «Основа», 2018.
4. Любимова В. Кінезіологія, або природна мудрість тіла». – СПб.: «Невський проспект», 2005.
5. Сиротюк А.Л. Корекція розвитку інтелекту дошкільнят. – М.: ТЦ Сфера, 2001.

6. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://osnova.ua/news/1353> – Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей.