

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ (КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«ВОЛЖСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА I и II вида»



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГКС(к)ОУ «Волж-  
ская специальная (коррекционная) об-  
щеобразовательная  
школа I и II вида»  
Посниковай Л.П.  
от 12.09 2014г. № 133

**Программа**  
**совместной деятельности**  
**педагога-психолога и учителя физической культуры**  
**«Основы кинезиологии на уроках физкультуры»**

Составители:  
Лизвинская Е.В., педагог-психолог  
Жуков Ю.В., учитель физической культуры

Рассмотрено на МС школы  
протокол от 29.08 2014г. № 1  
Председатель [подпись] / Слепухина Л.Б./

Волжский, 2014г.

Развитие ребёнка с нарушенным слухом представляет собой дефицитарный тип нарушенного развития, при котором первичный дефект слухового анализатора ведёт к недоразвитию или замедлению развития ряда функций. При этом наблюдаются нарушения сложных межфункциональных связей и иерархических координаций (недоразвитие одних перцептивных систем при относительной сохранности других).

Особенности речевой деятельности и познавательных процессов глухих детей накладывают отпечаток на развитие двигательного анализатора, овладение двигательными навыками, развитие двигательных качеств и двигательной памяти. Помимо этого потеря слуха существенно сказывается на координации движений, работе вестибулярного аппарата и пространственной ориентировке.

В коррекции двигательной сферы глухих и слабослышащих детей особое место занимает физическое воспитание. Физические упражнения нормализуют тонус в коре головного мозга, снижают проявление вегетативных расстройств, нивелируют различия в уровне развития двигательных навыков, повышают уровень проявления координационных способностей. Для наибольшего эффекта целесообразно использование и особого рода упражнений, заимствованных из кинезиологии.

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже более 2000 лет и используется во всем мире. Известно, что единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия, в свою очередь, является основой развития интеллекта. Тело человека играет интегрирующую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с самого раннего детства. Телесные ощущения дают мозгу важную информацию об окружающей среде, формируя понимание мира в целом.

Данная программа представляет собой интеграцию занятий физической культуры и кинезиологического воздействия через включение специализированных упражнений, направленных на развитие межполушарных связей, необходимых для всестороннего физического и интеллектуального совершенствования личности ребёнка с нарушенным слухом. Программа предполагает совместную деятельность

учителя физкультуры и педагога-психолога для достижения максимального эффекта занятий.

**Цель программы:** способствовать гармоничному умственно-физическому развитию детей с нарушенным слухом.

**Задачи:**

- содействовать развитию физических качеств ребёнка с нарушенным слухом (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия и т.д.);
- содействовать улучшению работы головного мозга ребёнка с нарушенным слухом;
- содействовать интеллектуальному развитию детей с нарушенным слухом с помощью физического совершенствования.

Место программы в системе уроков физической культуры:

- Программа предполагает использование специальных комплексов кинезиологических упражнений на каждом уроке физкультуры в начальных классах.
- Комплексы кинезиологических упражнений используются в начале урока после основных разминочных упражнений или включены в них. При этом количество повторов каждого движения составляет 8-10 раз или в течение 1-2 минут непрерывно, если не указано в самом упражнении.
- 1 комплекс используется в течение 3-4 недель, затем следует 1-2 недели перерыва, далее используется другой комплекс (и т.д., чередуя комплексы и периоды отдыха).

Ожидаемые результаты применения кинезиологии на уроках физкультуры:

- улучшение у детей с нарушенным слухом равновесия и координации движений;
- развитие у детей с нарушенным слухом чувствовать своё тело, гармонизировать интегрированную работу обоих полушарий;
- развитие и совершенствование у детей с нарушенным слухом навыков восстановления работоспособности и продуктивности (в том числе на уроках другой направленности);

- развитие и совершенствование у детей с нарушенным слухом навыков самостоятельности.

## Содержательная часть.

Комплексы формируются произвольно, по принципу включения 1-2 упражнений из каждой группы.

Упражнения собраны в 4 группы:

**Первая группа** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.

**Вторая группа** – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

**Третья группа** представляет собой упражнения, энерготизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

**Четвертая группа** – это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

## Практическая часть

### **Подготовительная процедура «Ритмирование».**

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

«Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

«Перекрестные шаги». Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки». Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

## **I. Движения, пересекающие среднюю линию тела.**

Эта группа упражнений способствует интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Сюда же относится рассмотренное выше упражнение «Перекрестные шаги».

«Ленивые восьмерки для глаз». Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

«Слон». Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скослапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

«Энергезатор». Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

«Мельница» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.



## II. Упражнения, растягивающие мышцы тела.

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

«Сова». Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме.

Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Помпа». Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение.

Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.
3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды.

Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Сорви яблоки» Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа

висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

### **III. Упражнения, повышающие энергию тела.**

Эта группа упражнений обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. К ним относится представленное выше упражнение «Кнопка мозга».

«Думающий колпак». Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите 3 и более раз.

### **IV. Упражнения на позитивный настрой.**

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному учению. К ним относится также упражнение «Крюки».

«Позитивные точки». После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

## Список литературы

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга»/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.
2. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В.и др. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет "Цветик-семицветик", Издательство "Речь", Санкт-Петербург-Москва, 2014.
3. Синельщикова И.К. "Применение методов кинезиологии в работе с воспитанниками и педагогами"// журнал"Справочник педагога–психолога. Детский сад", 05.2011г., стр. 64 - 71.
4. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. -М.: ТЦ Сфера, 2002.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2001.
6. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. - М.: Восхождение, 1999.