

Различные упражнения в коррекционной работе с детьми

Дыхательные упражнения. Они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т.д.) могут привести к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область диафрагмы и почувствовать, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз. Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии и т.д.). Ритмике организма способствуют прыжки на батуте, езда на лошадях, задержка дыхания во время ныряния. Известно, что задержка дыхания и «невесомость» (прыжки на батуте, катание на качелях) активизируют работу стволовых структур мозга, которые, в свою очередь, стимулируют дальнейшее развитие ребенка.

Глазодвигательные упражнения. Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. Глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы

образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет эти образы с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебном процессе чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, экран компьютера и т.д.), что существенно снижает качество обучения. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз. Упражнения, построенные на движениях глаз, языка и челюсти, стимулируют работу базального ганглия лимбической системы, включая специализированную область — черную субстанцию, которая соединяет базальный ганглий с лобной долей мозга, контролирующей мышление, речь и поведение.

Движение тела и пальцев, или телесные упражнения. При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь, произвольность и контроль.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако 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 ногой, постукивании карандашом по столу, жевании хрустящих продуктов и др. В результате движения во время мыслительной деятельности пристраиваются нейронные сети, позволяющие закрепить новые знания. При этом происходит выделение нейро-трансммиттера ацетилхолина через синапсы активизированных нейронов, что способствует росту дендритов и развитию нервной сети. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы. *Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается!*

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Серию последовательных движений необходимо проводить от головы и шеи к нижним конечностям, от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от коленей к пальцам ног. Регуляция силы мышечного тонуса также может проходить в соответствии с законами

развития движений: от мышц головы и шеи к мышцам туловища и далее к мышцам нижних конечностей;
от мышц шеи и плеч к предплечьям, кистям, пальцам и соответственно от мышц бедер к пальцам ног.

Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше прорабатывается нервных путей между лобными отделами мозга, базальным ганглием лимбической системы и мозжечком.

У музыкантов, особенно у виолончелистов и пианистов, благодаря большой подвижности их пальцев, развивается тонкая двигательная координация и, следовательно, мозолистое тело мозга. Известно, что занятия музыкой стимулируют развитие математических способностей. Занимающиеся музыкой дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои переживания, могут более адекватно их выразить. Понимание себя дает и понимание телесной экспрессии других, т.е. музыкальное развитие влияет и на общие коммуникативные навыки.

Коммуникативные упражнения. Они бывают трех типов.

Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.

Парные упражнения способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его. *Групповые упражнения* дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

Упражнения для развития произвольности. К ним относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть осмыслены, «перекодированы» ребенком. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы.

Очень важна четкая, повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности. Еще одним условием ее развития является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента. Поочередное выполнение каждым учеником роли лидера повышает степень его доминантности, а следовательно, уровень его произвольной саморегуляции, контроля над собой и происходящим вокруг.

Упражнения по визуализации. Они способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

Упражнения для релаксации (снятие напряжения). Они проводятся как в начале занятия — с целью настройки, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа должна включать в себя различные виды *массажей*. Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке — голове.

Прикосновение к ребенку сразу же после рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, они включаются в движение, пространственную ориентацию и визуальное восприятие. Если нервные окончания не активизируются, то это ведет к задержке развития мышц, к снижению восприятия информации, дефектам в развитии эмоциональной сферы и трудностям в обучении.

Впечатляющих результатов в работе с детьми, имеющими от рождения значительные травмы головного мозга, добился американский врач Глен Доман. Он использовал интенсификацию развития сенсорики и интеллекта как способ компенсаторного повышения активности сохранных структур мозга, а впоследствии и для восстановительной активации травмированных участков. Показательна в этом смысле судьба мальчика, от которого к трем годам отказались все врачи. Из-за обширности мозговых травм, по прогнозам врачей, он не должен был ходить и говорить. Было рекомендовано отдать его в специальное учреждение. После реабилитационного развития по методу Глена Домана мальчик в Шесть лет был принят в школу для одаренных детей, так как к тому времени обладал обширными знаниями, развитым интеллектом, бегло читал. Однако говорил медленнее, чем дети его возраста, и ходил, слегка раскачиваясь. Технология обучения по методу Домана описана в его работе «Дошкольное обучение ребенка». Его методы просты и эффективны и во многом созвучны системам обучения Щ.д Амонашвили и В.А. Сухомлинского.

Необходимым условием любого коррекционного и формирующего процесса при работе с детьми является **система наказаний и поощрений**, если она разработана совместно с ними. Наказанием может служить выбывание из игры на «скамью запасных», лишение роли лидера и др. В качестве поощрений могут служить различные призы, исполнение любимой музыки, ведущая роль в игре и т.д. Во время коррекционно-развивающей и формирующей работы с детьми необходимо учитывать, что моторная функция развивается в онтогенезе поэтапно. Наибольшее значение имеет развитие ребенка в

первый год жизни. Например, если ребенок не ползал на четвереньках, не мог удержать позу головы, рук или ног, то это значит, что он не прошел определенную стадию развития в раннем онтогенезе.

Занятия с ребенком должны начинаться с проработки фазы развития, которая предшествовала пропущенной или при прохождении которой наблюдались явные отклонения. Успешное восстановление этой фазы позволяет переходить к работе на последующих этапах онтогенеза.

Практика показывает, что воздействие только на двигательную функцию дает свой эффект и на уровне эмоциональной и интеллектуальной сфер, — его называют «эффектом ненаправленной коррекции», — что в очередной раз говорит о базовом значении моторного развития для созревания других психических функций.

Например, дети с дисфункцией заднелобно-височных и медиобазальных отделов левого полушария имеют трудности в усвоении письма, решении задач и счетных операций в математике.

После коррекционной работы, направленной на элиминацию первичных дефектов, без тренировки предметных навыков, происходит активизация функций контроля и программирования. В сфере слухоречевой памяти отмечается повышение произвольного активного воспроизведения без выраженного торможения следов интерференции. Описанные упражнения выполняют комплексную функцию в развитии ребенка, они не только повышают потенциальный энергетический уровень, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, интеллект, мышление, память, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)