

«Тілесно-орієнтований підхід у навчанні дітей дошкільного віку з обмеженими можливостями здоров'я»

Ходьба оживляє і надихає думки. Залишаючись в спокої, майже неможливо думати; необхідно, щоб тіло знаходилося в русі, тоді і розум теж починає рухатися..."- висловлювання Жан-Жака Руссо висловлює всю актуальність проблеми обмеженості в русі нинішнього покоління. Вихователі в дитячому садку, вчителі в школі, батьки вдома-все в один голос вимагають від дітей: не крутися, не соватися на стільці, не дригай ногами... Величезних зусиль варто дітям з обмеженими можливостями здоров'я, а особливо з синдромом гіперактивності, перебувати в нерухомому стані. Дорослі самі навіть і не підозрюють, що психологічно блокують нормальний розвиток дитини. Пригнічені з дитинства емоції вимагають виходу і викликають тики, заїкання, всі види неврозів, виникнення різних психосоматичних захворювань.

Численні дослідження свідчать про першорядну роль рухів у становленні психічних функцій дитини і наявності тісного зв'язку між показниками фізичних і психічних якостей у дошкільнят (Л.С. Виготський, ж. Піаже, І. М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн, П. К. Анохін та ін.). Встановлено, що порушення психічного розвитку обов'язково відбивається на руховій сфері дитини і навпаки відставання в розвитку фізичних якостей призводить до відставання в розумовому розвитку.

Вся рухова сфера дітей з обмеженими можливостями здоров'я мають деякі особливості:

- * відставання у фізичному розвитку, у формуванні загальної та дрібної моторики
- * недолік координованості, пластичності;
- * підвищений або знижений м'язовий тонус;
- * порушення довільної регуляції рухів;
- * труднощі при виконанні рухів по словесній інструкції

- * несформованість техніки виконання рухів та ін.

В основі тілесно-орієнтованого підходу в корекційно-розвиваючій роботі з дітьми з ЗПР і ОНР лежить принцип психофізичного сполучення, суть якого полягає в тому, що застосовувані засоби рухової активності дозволяють домагатися конкретних змін у фізичній сфері які, в свою чергу, сприяють змінам в психічній сфері. Корекція наявних порушень вимагає комплексного підходу, тому робота ведеться в тісному взаємозв'язку з усіма фахівцями.

Тілесно-орієнтована техніка включає в себе:

- * біоенергопластика-з'єднання рухів артикуляційного апарату з рухами кисті руки;
- * розтяжки-чергування напруги і розслаблення в різних частинах тіла, нормалізують гіпертонус і гіпотонус м'язів;
- * вправи для релаксації-сприяють розслабленню, самостереженню, спогадам подій і відчуттів і є єдиним процесом;
- * дихальні вправи-покращують ритміку організму, розвивають самоконтроль і довільність.

Розглянемо кожен напрямок тілесно-орієнтованої техніки.

1. Переваги біоенергопластики для дітей з ОНР:

- * Оптимізує психологічну базу мови.
- * Сприяє корекції звуковимови, фонематичних процесів.
- * Покращує моторні можливості дитини за всіма параметрами.
- * Синхронізує роботу над мовною, дрібною моторикою.
- * Скорочує тривалість занять, підсилює їх результативність.
- * Дозволяє швидко прибрати зорову опору-дзеркало і перейти до виконання вправ по відчуттях.

Особливості роботи із застосуванням біоенергопластики:

- * Враховувати індивідуальні особливості дітей.
- * Підключати руки дитини тільки при повному оволодінні артикуляційного вправи і виконанні його без помилок.

* Стежити за тим, щоб кисті дитини не напружувалися, рухи були плавними і розкутими.

* Дотримуватися синхронності і точності дій мовних органів і кистей рук.

* Дотримуватися послідовності виконання вправ з ускладненням і прискоренням темпу.

Виконання вправ біоенергопластики вимагає від дитини:

* Максимальної концентрації зорового і слухового уваги.

* Сформованої просторової орієнтування.

* Точних рухів пальцями і кистями рук спільно з рухами язика або губ.

З метою підвищення зацікавленості реб'янка в таких вправах застосовуються, вірші, с'ят, «чарівні рукавички». Сильна мотивація із застосуванням ігрового методу розвивають і зміцнюють м'язи артикуляційного апарату, що значно полегшує постановку і введення звуків в мову.

2. Розтяжки-це система спеціальних вправ на розтягування, заснованих на природному русі. При їх виконанні в м'язах має бути відчуття м'якого розтягування, але не напруги.

Гіпертонус-проявляється, як правило, в руховому неспокої, порушення сну. У дітей з гіпертонусом ослаблено довільне увагу, порушені рухові і психічні реакції.

Гіпотонус поєднується з уповільненою переключаємостю нервових процесів, емоційної млявості, низькою мотивацією і слабкістю вольових зусиль. Саме тому на самому початку занять дитині необхідно дати відчутти його власний тонус і показати варіанти роботи з ним на самих наочних і простих прикладах, одночасно навчаючи можливим прийомам релаксації.

III, вправи для релаксації-сприяють розслабленню, самоспостереження, спогадам подій і відчуттів і є єдиним процесом.

Починаємо вправи з м'язів плечового пояса, так як зі свого життєвого досвіду діти добре знають м'язи рук і їм легше відчувати їх розслаблення. Далі підключаємо м'язи шиї, ніг, корпусу і мовного апарату. Так виховується м'язове почуття, необхідне для цілеспрямованого розслаблення. У роботі з

заїкаються дошкільнятами використовуються вправи на емоційне розслаблення.

Для педагогів, початківців використовувати в своїй роботі з дітьми релаксаційні вправи, хотілося б поділитися кількома нескладними порадами:

1. Перш ніж виконувати вправу з дітьми, спробуйте зробити це самостійно.
2. Не забувайте, що напруга повинна бути короточасним, а розслаблення більш тривалим. Зверніть увагу дітей на те, як приємно стан розслабленості, спокою.
3. Перед кожною вправою налаштуйте дітей, знайдіть спосіб зацікавити їх.
4. Не підвищуйте голос при проведенні релаксаційної вправи.
5. Повторюйте вправи не більше 2-3 разів. Не використовуйте одночасно різні вправи.
6. Розучуйте з дітьми нові релаксаційні вправи планомірно.

Всі ці нескладні, але такі необхідні правила використання таких вправ дасться в процесі роботи позитивний і ефективний результат., так само як продумане застосування музики, кольору і запахів підвищує ефективність виконуваних вправ, створюючи додатковий потенціал для розвитку дитини.

IV. Дихальні вправи

Дихальна гімнастика спрямована на вирішення наступних завдань:

- насичення організму киснем, поліпшення обмінних процесів в організмі;
- нормалізація і поліпшення психоемоційного стану організму;
- розвиток сили, плавності і тривалості видиху.

Використання дихальних вправ при проведенні корекційно-розвиваючої роботи з дітьми з ОВЗ, а також створення найбільш різноманітної, цікавою для дитини розвиваючого середовища сприяє:

- підвищенню працездатності, витривалості дітей;
- розвитку психічних процесів;
- формуванню, розвитку рухових умінь і навичок;
- розвитку загальної та дрібної моторики;
- покращують нервово-психічний стан;

- і в підсумку сприяє соціальній адаптації дітей з ОВЗ.

Всі дихальні вправи проводяться в різних формах оздоровчої роботи, під час гімнастики, після денного сну, на фіз.хвилинках і в процесі безпосередньо освітньої діяльності (НСД). Застосування в роботі дихальної гімнастики підвищує результативності виховно-освітнього процесу, формує у педагогів ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я вихованців, забезпечує індивідуальний підхід до кожної дитини. Також дихальна гімнастика прекрасно доповнює будь-яке лікування (медикаментозне, гомеопатичне, фізіотерапевтичне), розвиває ще недосконалу дихальну систему дитини, зміцнює захисні сили організму.

Коли дитина з ОВЗ стикається кожен день зі стресами, перевантаженнями – рівновага, баланс втрачається, тіло реагує затисками, легко виникає роздратування, а думки в мить набувають негативного забарвлення. Тілесно-орієнтовані методи полегшують всі види навчання, особливо ефективні для оптимізації інтелектуальних процесів і підвищення розумової працездатності. Вправи допомагають зняти м'язові затиски і поліпшити розумову діяльність, синхронізують роботу обох півкуль головного мозку, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовних функцій, полегшують процеси читання і письма.

Усвідомлення можливостей свого тіла у виконанні тих чи інших поз, рухів, жестів означає разом з тим і усвідомлення своїх почуттів.

Формування просторового орієнтування у дітей з порушенням в розумовому розвитку.

Одна з передумов успішного навчання дітей у школі — це достатній рівень розвитку просторової орієнтації. Своєчасне й адекватне формування просторових уявлень, понять, навичок — необхідна передумова інтелектуального розвитку дитини. Сприймання простору дає змогу дитині орієнтуватися в навколишній дійсності, мати об'єктивно правильні уявлення про неї. Просторові характеристики предметів, ознаки (форма, розмір), напрямки у просторі, просторові відношення універсальні за своїм

застосуванням, необхідні для опису багатьох явищ, подій навколишнього середовища. Елементарна форма орієнтування у просторі розвивається ще в ранньому дитинстві.

Передумовою розвитку цих орієнтувань у дитини є система зв'язку між зоровим і кінестетичним (руховим) аналізатором у процесі предметних дій та ігор.

Існує 3 категорії засвоєних дитиною елементарних знань щодо простору:

- * відображення віддаленості предмета і його місцезнаходження;
- * орієнтація в напрямках простору;
- * відображення просторових відношень між предметами.

Розвиток просторової орієнтації має безпосередній зв'язок із щоденним життям і діяльністю дитини. Там, де спеціальна робота щодо формування просторової орієнтації не проводиться, ступінь оволодіння просторовими поняттями недостатній навіть у дітей старшого дошкільного віку. Розвиток просторового орієнтування є спільним для всіх предметів.

Просторове орієнтування є одним з найбільш розповсюджених дефектів, своєрідний недорозвиток уміння орієнтуватися у просторі, пов'язаний зі ступенем інтелектуального недорозвитку дитини.

Для розумово відсталих дітей або дітей, які мають різні вади у психофізичному розвитку, вміння орієнтуватися у просторі — одна з умов соціально-побутової адаптації та підготовки до навчання у школі.

Недоліки формування просторового орієнтування пов'язані з особливостями психофізичного розвитку (недорозвиток сприймання, предметної діяльності, мовлення). Для успішного вирішення цих проблем необхідне спеціальне цілеспрямоване корекційне навчання.

Надаємо приклади ігор для формування просторового уявлення з досвіду роботи з дітьми, які мають легку розумову відсталість.

Ігри на формування навичок орієнтування у просторі

Гра 1. «Знайди іграшку» (для дітей 2-3 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: іграшка, хустинка або серветка.

Зміст. Перед дитиною покласти іграшку, потім швидко накрити хустинкою. Спочатку допомогти дитині зняти хустину. Поступово допомагати все менше, поки дитина не почне самостійно знімати хустину

Гра 2. «Знайди цукерку» (для дітей 2-3 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: маленька цукерка (горішок), прозора пластикова склянка.

Зміст. Перед дитиною покласти цукерку, повільно накрити її склянкою. Дитина повинна перекинути склянку.

Гра 3. «Заховай іграшку» (для дітей 3-4 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: три різні коробки, три однакові коробки.

Зміст. Педагог ховає на очах у дитини іграшку під одну з різних коробок. Дитина повинна знайти іграшку. Потім самостійно заховати іграшку під одну з різних коробок. Так само зробити з однаковими коробками.

Гра 4. «Поклади кубик на «килимок» (для дітей 3-4 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: чотири кубики, аркуші, на яких намальовано чотири квадрати розміром сторони кубика (килимок).

Зміст. Перед дитиною педагог кладе кубик на один з квадратів килимка.

Другий кубик просить покласти дитину на вказаний квадрат. Третій і четвертий кубики кладуть так само. На другому аркуші — педагог діє і так само, але не вказує, куди покласти четвертий кубик. На третьому аркуші — не вказує, куди покласти третій і четвертий кубики. На останньому аркуші дитина повинна самостійно покласти усі кубики на квадрати.

Гра 5. «Зроби так само» (для дітей 4-5 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: білий аркуш, на якому намальовано контур великого квадрату, окремо даються 4 маленьких кола, 4 маленьких трикутника, 4 маленьких квадрата.

Зміст. Педагог кладе на аркуш маленький трикутник ліворуч від контуру великого квадрата. Дитина робить так само. Педагог кладе маленьке колоу великий квадрат. Дитина робить так само. Педагог кладе маленький квадрат праворуч від великого квадрата. Дитина робить так само. і

Гра 6. «Хто, що робить» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: картки з зображенням дій людини. На передньому плані кожної картки — дощові і краплі.

Зміст. Педагог роздає картки. На них не просто зрозуміти хто що робить. Дитина повинна відповісти на питання: «Що робить людина?» (Крокує, «сидить, грає тощо)

Гра 7. «Намисто» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: набір фігурок різні за розміром.

Зміст. Діти повинні скласти намисто так, щоб всередині були великі фігурки. А наприкінці — маленькі.

Гра 8. «Дерево» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: вирізані з паперу чи з картону стовбур дерева та гілочки різної величини. ,

Зміст. Діти повинні розмістити гілочки так, як вони розташовані на деревах (від великої до маленької).

Гра 9. «Хмаринки» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: вирізані з паперу хмаринки різні за розміром, формою.

Зміст. Діти повинні вибрати хмаринки однакового розміру, форми.

Гра 10. «Будівля» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: картки з зображенням будівлі. У кожній будівлі вікна розташовані на різній висоті.

Зміст. Діти повинні знайти найвище віконце, найнижче віконце та намалювати там повітряну кулю.

Гра 11. «Одягни ляльку» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: макети ляльок, зображення одягу різної довжини, різних кольорів.

Зміст. Діти повинні знайти найкоротші пальто, спідницю, шарф, найвищий капелюх.

Гра 12. «Будиночок» (для дітей 4-6 років)

Мета: покращення візуального сприйняття.

Матеріал: різнокольоровий будиночок, складений із трикутників, набір геометричних частин цього будинку, які розмальовані лише з однієї сторони.

Зміст. Діти повинні скласти будиночок, перевертаючи частини на зворотну сторону (не кольорову).

Гра 13. «Вежа» (для дітей 2-3 років)

Мета: цілеспрямоване складання предметів.

Матеріал: велика коробка (кошик), 4 невеличкі картонні коробочки.

Зміст. Педагог на очах у дитини дістає з кошика по одній коробочці і складає одну на одну. Потім просить зробити так само дитину.

Гра 14. «Захочай горішок» (для дітей 3-4 років)

Мета: цілеспрямоване складання Предметів.

Матеріал: 4 коробки, 4 горішка (кулі) в мішечку.

Зміст. Усі коробки покласти поряд, педагог у кожну коробку по черзі кладе по одній кулі. Дитина робить так само.

Гра 15. «Підставка для олівців» (для дітей 4-5 років)

Мета: цілеспрямоване розміщення предметів.

Матеріал: склянка, 4 олівці, круглий картон з 4 отворами.

Зміст. Закріпити картон на склянці. Поряд покласти олівці. Попросити дитину вставити по черзі олівці в отвори.

Гра 16. «Щипчики» (для дітей 4-6 років)

Мета: цілеспрямованість рухів.

Матеріал: підставка для яєць, невеличкі предмети (щипчики) кубик, катушка, горішок, куля.

Зміст. На стіл покласти підставку для яєць. Поряд різні предмети. Педагог бере щипчиками по одному предмету та переносить у підставку. Дитина повинна зробити те саме.

Гра 17. «Взяти предмет» (для дітей 2-3 років)

Мета: цілеспрямованість рухів.

Матеріал: м'яка іграшка.

Зміст. М'яку іграшку покласти так, щоб вона знаходилась вище очей дитини. Дитина повинна підняти руки над головою та доторкнутися до іграшки, принести її педагогу.

Гра 18. «Спіймай іграшку» (для дітей 2-3 років)

Мета: цілеспрямованість рухів.

Матеріал: мотузка, невеличкі речі (іграшки).

Зміст. Педагог підвішує іграшки на мотузку і розглядає їх з дітьми. Дитина повинна спіймати кожну іграшку і утримувати її у руці деякий час.

Гра 19. «Сходинок» (для дітей 3-5 років)

Мета: цілеспрямованість рухів.

Матеріал: макет сходинок.

Зміст. Дитина двома пальцями (вказівним та середнім) імітує людину, яка підіймається та спускається сходами.

Гра 20. «Намисто» (для дітей 4-6 років)

Мета: орієнтування на площині.

Матеріал: мотузка, геометричні фігури, трикутники.

Зміст. Мотузку розтягнути на столі (горизонтально або вертикально, чи по колу). Дитина повинна певну кількість трикутників викласти над мотузкою чи під мотузкою, або у колі.

Гра 21. «Пройти крізь стіну» (для дітей 4-6 років)

Мета: орієнтування на площині та у просторі.

Матеріал: картон з вирізаними силуетами відкритої або закритої долоні («стіна»).

Зміст. Дитина повинна повернути долонь так, щоб вона пройшла крізь «стіну».