

**Межрегиональный семинар  
для учителей коррекционных школ**



**«Система комплексной помощи детям с особыми образовательными потребностями, в том числе со сложной структурой дефекта»**

**«Психогимнастические упражнения и физкультминутки в структуре уроков коррекционной школы».**

***Крупская Евгения Михайловна,***

учитель физической культуры  
муниципального бюджетного специального (коррекционного)  
образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа «Возможность»» г. Дубны Московской области

В работе педагога очень важно установить контакт с учеником, помочь ребенку настроиться на учебный процесс. Психотренинг поможет наладить напряженную обстановку в классе, если дети находятся в конфликте, помогут каждому ученику чувствовать себя частью группы. Работая в коррекционной школе, необходимо очень осторожно подбирать применяемые технологии. В каждом случае педагог обязан учитывать индивидуальные особенности ребенка; четко понимать цель использования того или иного упражнения; критерии, которые будут свидетельствовать о достижении желаемого.

В нашей культурной традиции существует радикальное разделение между мыслительной деятельностью и действиями физической природы. Разрыв между «умственным» и «физическим» пытаются объяснить тем, что действия, совершаемые телом, менее важны, чем работа по решению проблем, осуществляемая через использования языка, логики или какой-то другой относительно абстрактной системы символов (Howard Gardner, 1973г.).

Гарднер указывает: чтобы сменить точку зрения на двигательную деятельность как на подчиненную «чистой» мысли, мы должны вслед за нейробиологом Роджером Сперри изменить свой взгляд и посмотреть на мышление как на инструмент, направленный на конечный этап выполнения действия. Вместо того чтобы считать двигательную активность низшей формой деятельности, служащей для удовлетворения нужд вышестоящих центров, надо принять концепцию деятельности мозга как средства привнесения дополнительного смысла в моторное поведение, направления его к более далеким целям и придания ему дополнительной адаптивной ценности.

Учение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движений мышц. Это относится не только к физическим упражнениям спортсменов, танцоров и артистов, но и интеллектуальным навыкам, которые используются детьми в школе и

взрослыми на рабочих местах. Писатели сочиняют истории, учителя учат, политики руководят, используя сложную мышечную экспрессию языка, речи и жестов. Медицина, искусство, наука, музыка – мастерство в этих и других профессиях достигается благодаря удивительной внутренней работе нервной сети, управляющейся через мысли, мышцы, эмоции. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека.

Предлагаемые упражнения выполняют следующие функции:

- Концентрация внимания учеников на продуктивной работе;
- Снятие напряжения после освоения детьми учебного материала для дальнейшей работы в классе;
- Сплочение учеников;
- Приведение детей в эмоциональное равновесие.

1. Энергизатор «Ладони». Учитель выполняет движение руками и «передает» движение ученику, а он следующему. Если ученик один, то просто повторяет за учителем. Упражнение способствует развитию внимания, эмоциональной разрядке, групповой сплоченности.

А) трение ладонь о ладонь;

Б) щелканье пальцами;

В) хлопанье ладонями по бедрам;

Г) топанье ногами;

Д) хлопанье по бедрам;

Е) щелканье пальцами;

Ж) аплодисменты поднятыми вверх руками.

2. Энергизатор «Фруктовый салат». Учитель присваивает каждому ученику название фрукта и просит запомнить его. Затем называет фрукты в любой последовательности и говорит, что фрукт должен сделать. Дети должны быстро реагировать. Упражнение способствует развитию внимания, эмоциональной разрядке.

3. Энергизатор «Мяч». Учителю понадобится небольшой мячик. Он по очереди кидает мяч ученикам и задает вопросы: «Что ты любишь есть?», «Какое сейчас время года?», «Твое любимое животное?». Ребенок, который поймал мяч, встает с места и отвечает. Упражнение способствует эмоциональной разрядке и сплочению коллектива.

4. Активатор «Апельсин». Используется мяч. Перекидывая друг другу мяч, необходимо дать любые возможные определения апельсину. Затем называть другой фрукт. Упражнение активизирует творческое мышление.

5. Активатор «Подарок». Каждый сообщает своему соседу, что бы он хотел ему подарить, имея неограниченные материальные возможности. Упражнение активизирует творческое мышление.

6. Активатор физкульт-минутка «Папа Абрахам». Упражнение активизирует память.

Ведущий поет:

«Папа Абрахам

Детей растил.

Дети его любили.

Они не плакали

И не смеялись,

А только делали вот так...»

После этих слов ведущий показывает какой-нибудь жест и называет его, например: «Руку влево». Песня начинается сначала. На каждом повторе добавляются и называются новые движения. Дети должны повторять и называть движения. Например:

«Папа Абрахам

Детей растил.

Дети его любили.

Они не плакали

И не смеялись,

А только делали вот так...

Руку влево... Руку вправо...

Ногу влево... Ногу вправо...

Шаг вперед... Шаг назад...

Руки шире... Улыбнулись...

Бег на месте... Повернулись...

Поклонились... Обернулись.

7. Упражнение «Радуга». Учитель называет цвет одежды. Тот ученик, у кого в одежде есть такой цвет должен встать. Другой вариант – прикоснуться к тому цвету (материалу), который назван.

8. Упражнение «Мечта». Учитель предлагает «послушать» тишину, чтобы не вспугнуть мечту. Дети должны сохранять тишину. Затем учитель включает лирическую музыку, предлагает закрыть глаза и представить свою мечту. Упражнение является релаксирующим.

9. А) Упражнение «Слушаем дыхание». Предлагаем детям, дыша носом прислушаться к своему дыханию (закрыв глаза). Упражнение – релаксант.

Б) Упражнение «Прекрасная страна». Предлагаем детям закрыть место и фантазировать,

какую прекрасную волшебную страну они представляют.

10. Упражнение «Бодифлекс». Восстанавливает мозговую активность.

11. «Дыхание-равновесие». Дыхание правой и левой ноздрей поочередно. Гармонизирует внутреннее состояние.

12. Дыхание «Уджай». Заряжает энергией.

+ любое дыхание с сопротивлением, звуком (например: с-с-с; ш-ш-ш; ж-ж-ж, обыгрывая эти звуки).

13. Упражнение «Силачи» (согнув руки, показали «какие мы сильные», затем расслабились); «Объятия» (подняли руки в стороны, сделав вдох, на выдохе обняли себя крепко-крепко). Повторяем 4-5 раз.

14. Упражнение «Где у меня...» (носик, ушки, ручка и т.д.). Включает ребенка в процесс обучения.

15. Упражнение «Посмотри!». Предлагается посмотреть на окошко, дверь, Машу и т.д. Ребенок переключает внимание на происходящее и более собранно работает.

16. Упражнение «Улыбнись и поздоровайся!». Предлагается повернуться к товарищу, учительнице и улыбнуться им, поздороваться. Настраивает на позитивный лад, активно подключает к работе.

17. Упражнения на равновесие. Предлагается встать на одной ножке и постараться сохранить равновесие. В работу включаются мышцы – стабилизаторы, активизируется работа всего организма.

18. Упражнение с воображением. Например: «Мы вышли на мороз» - брррррр  
«Нам жарко - уфффф».

19. Очищающее дыхание («ха»). Встать прямо, ноги на ширине плеч. Глубокий вдох, руки одновременно поднять перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»).

Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов. Выдыхать воздух с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

20. Упражнение «Задувание свечи». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Свободно вдохнуть, задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой. Сделать три коротких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу (фу-фу-фу). Во время упражнения корпус держать прямо. Отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

21. «Думающий колпак». Это упражнение помогает учащимся сосредоточить внимание на собственном слухе и процессе слушания. Оно также снимает напряжение в мышцах головы. В этом упражнении большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и

прижимают, массируя, раковины ушей. Массаж начинают сверху и идут вниз вдоль «свернутых» частей ушных раковин, вплоть до мочек ушей.

#### Учебные инструкции.

- Держите голову прямо, чтобы подбородку было удобно.
- Упражнения повторяют трижды или более.
- Делайте упражнение «Думающий колпак» вместе с «Энергетической зевотой».
- Зевайте со звуком или пропевайте гласные.
- Делайте это упражнение при чтении написанного от руки текста.

#### Упражнение активизирует мозг для

- Слухового внимания, распознавания, различения, восприятия, улучшения памяти;
- Слушания собственного голоса во время говорения;
- Успешной работы кратковременной памяти;
- Совершенствования внутренней речи и навыков мышления;
- Повышения умственных и физических способностей;
- Согласования слушания обоими ушами;
- Включения ретикулярной формации (защиты от отвлекающих звуков).

#### Учебные навыки:

- Понимающее слушание;
- Публичная речь, пение, игра на музыкальных инструментах;
- Внутренняя речь и вербальное общение;
- Письмо.

#### Связь с навыком:

- Вычисления в уме;
- Сосредоточение во время работы с компьютером и другой вычислительной электронной техникой.

Это упражнение для развития слуха, используемое в курсах Оздоровляющего Прикосновения, прикладной кинесиологии, в системе акупрессуры, стимулирует более чем 400 акупунктурных точек в ушах. Эти точки имеют отношение к активности всех функций мозга и тела. Доктор Деннисон обнаружил, что это упражнение эффективно для интеграции речи и языка. «Думающий колпак» позволяет уловить значение слов. Ритм, звук и образ воспринимаются и постигаются одновременно. Отметим, что чрезмерное воздействие электронных звуков блокирует нормальное функционирование слуха.

22. Двойные рисунки – это билатеральное рисование в среднем поле, предназначенное для осознания направления движения и ориентации тела в пространстве. Если у учащегося

развито чувство различения правой и левой сторон в процессе рисования или письма, то он ощущает центр своего тела и соотносит движения по отношению к нему. Это чувство развивается у ребенка главным образом тогда, когда он умело водит рукой и создает различные формы на память. «Двойные рисунки» лучше ощущаются при работе крупных мышц рук и плеч. Встаньте за учащимся, возьмите обе его руки в свои и нарисуйте ими что-нибудь несколькими простыми движениями. Научите его выполнять упражнение, соотнося движения с центральной линией тела. Сопровождайте движения словами: «В сторону, вверх, к себе, вниз». Пусть учащийся сидит расслабившись, когда обе его руки движутся свободно, зеркально симметрично по отношению друг к другу.

#### Упражнение активизирует мозг для

- Координации «руки-глаза» в разных зрительных полях;
- Пересечения средней кинестической линии;
- Осознание пространства и зрительного различия.

#### Учебные навыки:

- Способность следовать глазами за движениями рук;
- Декорирование и кодирование зрительных символов;
- Письмо, правописание, математика.



#### Список литературы:

1. Андерсон. Дж. Думай: пытайся, развивайся.- СПб.: Алфавит, 1996.
2. Бачков. В.И. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие.- М.: Ось – 89. – 224с.
3. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009. – 87с.