

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
специальная (коррекционная) школа -интернат
ст-цы Полтавской Краснодарского края

Методическая разработка

**«Использование коррекционно-развивающих упражнений
по психомоторному развитию , как средство формирования
моторики и произвольности психических процессов у
учащихся с ограниченными возможностями здоровья»**

учитель надомного обучения: Гладкая Людмила Михайловна

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Введение	3 – 5
Методические рекомендации по использованию коррекционно-развивающих игр и упражнений способствующих психомоторному развитию учащихся с ОВЗ.....	6 – 11
Заключение	11-13
Список использованной литературы	14

Аннотация

Образование и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды. Материалы данной методической разработки будут полезны учителям индивидуального обучения на дому, учителям начальных классов и учителям других направлений, с небольшими корректировками, как средство развития познавательной деятельности учащихся и психомоторики сенсорных процессов.

Введение

Психомоторное развитие ребенка – это **совершенствование его интеллектуальных и двигательных умений, отражающее взаимодействие с внешней средой.**

Проблема психомоторного развития и произвольности психических процессов у учащихся с ОВЗ весьма актуальна, так как нарушения интеллекта у младших школьников сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. В настоящее время дети с умеренной умственной отсталостью обучаются по адаптированной общеобразовательной программе для детей с умственной отсталостью (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), по 2 варианту (СИПР). Для этой категории детей характерны грубые нарушения психических познавательных процессов, а также значительные нарушения моторики пальцев рук, снижение двигательной памяти, затруднения при переносе двигательных поз пальцев с одной руки на другую, плохо развитое чувство ритма. Именно поэтому на всех этапах обучения у этих детей необходимо развивать психомоторику, используя специальные игры, упражнения, многократные тренировки. Данная форма работы с детьми младшего школьного возраста отвечает требованиям Федерального Образовательного Стандарта (ФГОС), а именно реализации Программы «с учетом актуальных задач обучения, коррекции развития и социализации, обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастными, типологическими и психофизиологическими особенностями, а также условиями, необходимыми для развития их личностных качеств». Оказание своевременной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями является наиболее важным направлением коррекционной педагогики. Работа по психомоторному развитию детей проводится систематически, не менее 5-7 минут на каждом уроке. Методика их проведения тщательно продумывается. Задания усложняются постепенно: от наиболее легких к более сложным. При выполнении задания, действия, участия в играх,

поддерживаются и поощряются педагогом словесно. Такая систематическая коррекционная работа позволяет исправить недостатки моторики, совершенствует зрительно-двигательную координацию, формирует точность, целенаправленность движений и действий в доступной для детей деятельности. Это значит, что игры и упражнения по психомоторному развитию младших школьников на уроках способствуют созданию у детей эмоционального настроя, вызывают положительное отношение к выполняемой деятельности, улучшают общую работоспособность учебной деятельности.

Развитие понятия "психомоторика" связано с именем великого русского физиолога И.М. Сеченова. Он впервые вскрыл важнейшую роль мышечного движения в познании окружающего мира. Идеи Сеченова сыграли решающую роль в понимании психомоторики как объективации в мышечных движениях всех форм психического отражения и в понимании двигательного анализатора. Психомоторика непременно присутствует в самых различных проявлениях человеком активности: речи (сокращения мышц гортани и полости рта, жестикуляция), письма, эмоциональной экспрессии (мимика, поза, экспрессивные движения), локомоции (ходьба, бег), инструментальных двигательных действий. В психомоторике находят отражение состояния человека, его типические особенности (экстраверсия-интроверсия, свойства нервной системы), поэтому двигательные методики широко используются в психодиагностике. По мнению Н.Г. Вайзмана, В.М. Мозгового, у ребенка с интеллектуальной недостаточностью при относительной сохранности элементарных движений недоразвита способность к тонким и точным движениям, к выработке относительно сложных двигательных формул, к быстрой смене моторных установок. К.К. Платонов рассматривает психомоторику или психомоторные процессы как «объективацию всех форм психического отражения определяемыми ими движениями». В онтогенезе развитие психомоторики намного опережает формирование речи и мышления, составляя базис для их организации психических процессов, являясь основой для развития восприятия, внимания, памяти, мышления и речи. Учитывая изложенное выше, важно понимать, что развитие психомоторики, с одной стороны, составляет фундамент общего умственного развития, создает необходимые предпосылки для формирования высших психических функций, которые имеют первостепенное значение для наиболее полного познания ребенком предметов, объектов и явлений окружающего мира, а с другой – является базовыми для успешного овладения многими видами деятельности, возможности дальнейшего обучения детей с ОВЗ. В основу методических рекомендаций положен опыт автора, учителя ГКОУ школы интерната станицы

Полтавской, отработанный в течении четырёх лет с учащимися 7-11 лет. Материал направлен на развитие психических процессов, моторики у детей с отставанием в развитии через специально - организованную деятельность. Практическая полезность заданий, упражнений и игр обусловлена тем, что обеспечивает более успешное продвижение в обучении каждого ребенка с ОВЗ. Обучающихся можно научить держать ручку или карандаш, выполнять простые письменные упражнения, повысить их работоспособность на уроке, развить у них подвижностью органов артикуляции, исправить недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию, сформировать точность и целенаправленность движений и действий. Поэтому материал может широко применяться в практике работы учителей индивидуального обучения на дому, учителей-дефектологов специальных (коррекционных) образовательных учреждений, учителей начальных классов коррекционно-развивающего обучения.

Цель: развитие двигательных и познавательных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью через специально - организованную деятельность, способствующую оптимизации развития психических процессов и функций младших школьников, а также – развития моторики рук.

Задачи:

- Способствовать развитию общей и мелкой моторики обучающихся посредством тренировки сложно и тонко координированных движений пальцев и кистей рук, а также органов артикуляционного аппарата.
- Корректировать недостатки познавательной деятельности детей в процессе систематического и целенаправленного формирования полноценного восприятия формы, конструкции, величины.
- Содействовать развитию анализаторских видов восприятия (зрительного, слухового, тактильно-двигательного и пр.) в процессе практической деятельности обучающихся.
- Расширять психосоциальные и эмоциональные компетенции учащихся через обогащение их чувственного познавательного опыта.

Задачи образовательных областей в интеграции:

Познавательное развитие: создать условия для восприятия учебного материала на уроках, формирования мотивации к учению, способности к мобилизации сил, энергии и волевому усилию.

Физическое развитие: развивать общую и мелкую моторику, координацию движений и точность выполнения действий в различных видах деятельности.

Речевое развитие: продолжать развивать речь как средство общения, обогащать словарный запас, развивать стремление детей выражать своё отношение к окружающему миру.

Социально-коммуникативное развитие: формировать потребность в деятельности, в общении, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Педагог сможет спланировать свою работу на уроке, используя игры и упражнения по психомоторному развитию младших школьников, которые обеспечат более успешное продвижение в обучении его учащихся с ОВЗ. Каждый ребёнок сможет повысить свою самооценку, овладев способами чувственного познания мира. Систематическая работа на каждом уроке не менее 5-7 минут восполнит недостатки детей в развитии их психических функций, сформирует у них практические навыки словообразования и словоизменения, синхронность действий рук, снизит уровень тревожности учащихся, что благоприятно повлияет на развитие и становление эмоционально – волевой сферы детей. Каждый ребёнок почувствует себя успешным учеником. Видимым результатом станет положительная динамика результатов обученности учащихся

Методические рекомендации по использованию коррекционно-развивающих игр и упражнений способствующих психомоторному развитию учащихся с ОВЗ

Работа по психомоторному развитию младших школьников на уроках обусловлена потребностью оказания квалифицированной психолого-педагогической помощи детям с ОВЗ, которая рассматривается мной как система развивающих, коррекционных и реабилитационных технологий, направленных на создание внутренних и внешних условий для раскрытия потенциальных возможностей психического развития личности ребенка и расширения границ его взаимодействия с окружающими.

Принципы организации коррекционно-развивающей работы с умственно отсталыми детьми необходимо определять в зависимости от характерных особенностей проявления пониженной обучаемости, от общих особенностей их психического развития, а также от состояния здоровья. Упражнения по психомоторному развитию желательно проводить в одно и то же время, в первой половине дня. Нагрузку на нервную систему детей распределять так, чтобы они не чувствовали усталости. Для этого лучше чередовать различные виды деятельности. В ходе урока применять следующие формы подачи материала, который необходимо усвоить: подвижные, графические игры, двигательные упражнения, схемы, рисунки, стишки. Методику их проведения

тщательно продумывать соответственно теме урока. Задания усложнять постепенно: от наиболее легких к более сложным. С обучающимися, не успевающими выполнять по каким-то причинам отдельные упражнения, вести индивидуальную дополнительную работу. Специально подбирать меры и средства влияния на каждого ребенка. При выполнении заданий, действий, участия в упражнениях и играх обязательно поддерживать и поощрять словесно любые проявления детской инициативы. Важнейшим принципом работы с умственно отсталыми учащимися, направленном на компенсацию дефектов их психического развития, должно стать стремление педагога научить детей видеть необычное в ближайшем окружении, вызвать у них желание узнавать, научиться спрашивать, пополнить словарный запас учащихся.

Работу по развитию психомоторики необходимо проводить систематически, уделяя ей не менее 5-7 минут на каждом уроке через различные виды учебно-познавательной деятельности:

- игры и упражнения с мелкими предметами, на развитие тактильно-двигательного восприятия, тонко координированных движений пальцев и кистей рук;
- игры и упражнения: «Сделай по рисунку», «Скульптура», «Противоположное действие», «Съедобное – несъедобное» – на развитие различных компонентов двигательной сферы;
- игровые ситуации и задания: «Что дальше, что ближе к нам», «Спереди – сзади», «Где что лежит», «Выполни задание» – на развитие навыков ориентировки в пространственных отношениях между предметами и явлениями;
- «ручные» виды деятельности: лепка, аппликация, аппликационная лепка, рисование (пальцами, кусочком ваты, бумажной кисточкой и др.) – на развитие тактильно-двигательных ощущений, движений руки;
- тренировочные упражнения: штриховка разными способами, обведение по контуру, рисование по опорным точкам и клеточкам, графический диктант – на развитие сложно координированных графических движений руки;
- специальные упражнения: составление контуров предметов из палочек, сортировка фасоли и гороха, застегивание и расстегивание пуговиц, сжимание и разжимание эспандера – на развитие мелкой моторики;
- двигательные упражнения и игры – на развитие общей моторики и выработку саморегуляции, преимущественно коллективных, что взаимно обогащает детей, вызывает у них положительные эмоции, учит управлять собственным поведением.

Прищепки, пуговицы, шнурки, разноцветные пробки от бутылок - всё это может пригодиться для изготовления дидактических игр по тактильному восприятию и развитию мелкой моторики. Для детей будут полезны сенсорные развивающие коврики. Воспользовавшись положительным опытом коллег, их также можно сшить самостоятельно, не прилагая для этого каких-либо "героических усилий". Так же ребятам понравятся разнообразные игры с бусами, занятия по закреплению цветовосприятия и игры из серии "найди пару".

Кинезиологические упражнения.

Эти упражнения направлены на развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизации работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления). Если при работе в быту с различными предметами дети активно используют, в основном большой, указательный, и средний пальцы рук, то при выполнении кинезиологических упражнений задействуют и безымянный с мизинцем. Регулярное использование кинезиологических упражнений на уроках русского языка и математики, поможет учителю повысить работоспособность большинства детей класса, активизировать их интеллектуальные процессы, поспособствует развитию мелкой моторики.

Примеры упражнений:

«*Колечко*». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«*Кулак—ребро—ладонь*». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 6-8 повторений. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками 8 вместе. При больших затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку свою помощь.

«*Лезгинка*». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо—нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнения с карандашом.

Этот вид упражнений можно практиковать на всех уроках в качестве первой или второй физической минутки, в зависимости от структуры данного урока.

1. Взять карандаш между ладонями и потереть. Послушать левым ухом, правым ухом, как «шумит карандаш».

2. Поставить локти на стол. Взять карандаш за кончики тремя пальцами правой руки и тремя пальцами левой руки и покрутить его вперёд и назад. Отложить карандаш, опустить руки, встряхнуть ими.

3. Взять карандаш и зажать его указательными пальцами обеих рук. Вращать руки с карандашом то в одну, то в другую сторону. Карандаш вращается в горизонтальной плоскости.

4. Поставить локти на стол. Взять один карандаш между указательными пальцами обеих рук, а другой между средними пальцами и соединить их. Раздвинуть указательные и средние пальцы обеих рук одновременно вместе с карандашами и снова соединить их.

5. Взять 2 карандаша указательными и средними пальцами (как в упр.4). Повернуть зажатые между пальцами карандаши вертикально так, чтобы два пальца правой руки были сверху, а два пальца левой руки поддерживали карандаши снизу. Карандаши вращаются в вертикальной плоскости.

Следующий метод, который очень хорошо использовать в коррекционной работе с учащимися - Су-Джок терапия. Он оказывает воздействие на биоэнергитические точки для активизации защитных функций организма и направлен воздействовать на зоны коры головного мозга. Приёмы 9 Су-Джок терапии лучше сопровождать забавными стишками-потешками. Ребёнок с удовольствием использует колечки-пружинки, массажные шарики - «ёжики». Шариком стимулируем зоны на ладошках, а массажные кольца надеваем на пальчики.

Игровые упражнения в стихах.

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш,
Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём И к другому перейдём. (*Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке*).

«Крючечки».

Как наш пальчик изловчился

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать,

Свои пальцы обучать. (*Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать*).

«Шарик пальчиком катаю».

Шарик пальчиком катаю,

Ловкость пальцев проверяю.

Ты, колючий шарик мой,

Подружись сейчас со мной. (*Шарик на ладони катать каждым пальчиком*).

«Шарик».

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу. (*Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика*).

«Друзья».

Вместе пальчики друзья.

Колечко катим, ты и я. (*Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца*).

«Кручу-верчу».

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу. (*Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой — средний, безымянный — большой*)

Подбирать игры и упражнения для практической работы на своих уроках лучше с учетом данных разделов учебной программы для учащихся 1-4 классов общеобразовательных специальных (коррекционных) учреждений.

Раздел «Личная гигиена».

Пальчиковая гимнастика «Моем руки».

Ах, водичка, вода.

Будем чистенькими всегда. (*Изображаем как надо мыть руки: размеренно в круговую потирая ладошки одну другой*).

Брызги — вправо, брызги — влево! (*пальчики сжимаем, а затем резко их выпрямляем, изображая стряхивание*).

Чистым будет наше тело. (*как бы вытираем руки о полотенце*).

Мыло, шампунь, зубная паста
Расческа, полотенце и зубная щетка непременно
Это наша пальчиковая гимнастика – предметы гигиены.

Имитация движений «Кто умеет чисто мыться?»

Кто умеет чисто мыться?
Кто водички не боится?
Это – мы, это – мы,
Это, это, это – мы!
Умываться мы умеем,
Моем руки - вот так; вот так,
Моем шею - вот так; вот так,
Чистим зубки - вот так, вот так.
Мы помылись, как большие
Вот мы чистые какие!

Раздел «Одежда. Обувь».

Упражнения на развитие мелкой моторики:

«Разрезные картинки» - собирание картинок с предметами обуви из 4-6 частей.

«Шнуровка» - продевание шнурков в дырочки.

«Соедини точки, что получилось?» - обводка картинок с обувью по контуру.

«Ножницы потерялись» - обрывание лишней бумаги у контурных изображений обуви.

Пальчиковая гимнастика «Я перчатку надеваю».

Я перчатку надеваю,
Я в неё не попадаю. (*Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*)

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять.. (*Загибают пальчики*)

Раздел «Комнатные растения».

Упражнения на развитие мелкой моторики:

«Фиалка» - выполнение композиции фиалки, наклеивание на уже нарисованный на листе бумаги горшок, стебель, листья и цветы из цветной бумаги (предварительно нарисованных и вырезанных учителем).

«Поливаем цветочек» - пипеткой капаем капельками воды на нарисованный на листе бумаги

комнатный цветок

«Вот такой вот листик» - штриховка листа цветка по образцу

Пальчиковая гимнастика «Комнатные растения».

На окно скорее глянь: *(показывают обе ладошки)*

Здесь у нас цветёт герань. *(сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)*

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония – Мы все названья помним! *(раскрывают ладошку)*

Мы взрыхлим цветы, польём, *(пошевеливают опущенными вниз пальцами)*

Пусть подрастают день за днём! *(обе ладошки соединяют «бутончиком», поднимают над головой и раскрывают «цветком»)*

Пальчиковая гимнастика «Бегония».

Какое красивое имя – бегония! *(ритмично сжимать и разжимать пальцы рук)*

Как будто все время куда-то бежит. *(указательными и средними пальцами «бежим» по столу)*

Живет на окошке красавица скромная *(поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с мизинца)*

И убежать никуда не спешит. *(хлопки)*

Пальчиковая гимнастика «Кактус».

Я с виду колючий, но добрый внутри, *(растопырить пальцы, затем сжать кисти рук («рукопожатие»))*

Не бойся, дружок, на меня посмотри. *(погрозить пальцем)*

Хоть я и погладить себя не даю, *(поочередное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного)*

Зато всех на свете я очень люблю. *(то же, начиная с мизинца)*

Раздел «Улица. Транспорт».

Упражнения на развитие мелкой моторики:

«Мой дом»- работа со строительным материалом на полу или столе

«Что спряталось в комочке?» - разглаживание смятого альбомного листа с изображением улицы города с домами, раскрасить по желанию.

«Разрезные картинки» - собрать картинки 6-8 частей (автобус, трамвай и тд.)

«Светофор» - на заранее подготовленные трафареты с изображением светофора

наклеиваем кружочки с соответствующими цветами (красный, жёлтый, зелёный).

Пальчиковая гимнастика " Лодочка"

Две ладошки прижму и по морю поплыву. *(Ладони лодочкой, волнообразные движения рук)*

Две ладошки друзья - это лодочка моя

Паруса подниму, синим морем поплыву. *(Поднять выпрямленные ладони вверх)*

А по бурным волнам плывут рыбки тут и там. (*Имитация движений волн и рыбок*)

«Пароход»

Пароход плывет по речке,

И пыхтит он, словно печка. (*обе ладони на ребро, мизинцы прижаты, а большие пальцы подняты вверх*)

Мышечные ощущения, которые возникают у ребенка во время выполнения двигательных упражнений, вызывают чувство удовлетворения, создают положительный эмоциональный фон, а значит, усвоение любого материала идет более успешно.

4. Заключение.

Во время выполнения упражнений и игр, основанных на прямом обучающем воздействии педагога, его указаниях и образцах словесного, наглядного и действенного характера, дети получают и закрепляют определенный опыт. Одновременно у школьников развивается тонкая моторика рук, активизируются зрительные функции, слуховые и речедвигательные анализаторы, что повышает возможность формирования у них практических навыков, умений и способствует более полному овладению разными видами учебной деятельности. Игры и упражнения по психомоторному развитию младших школьников, включенные в каждый урок сформировали у детей эмоционально-позитивное восприятия мира, относительную самостоятельность в их познавательной и практической деятельности; развили гармонизацию отношения учащихся с социальным окружением. Использование специальных приемов психокоррекции, является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса в специальной (коррекционной) школе

Список используемой литературы

1. Методические рекомендации по проведению коррекционно-развивающих занятий по развитию психомоторики и сенсорных процессов учащихся 1-4 классов специальной (коррекционной) школы VIII вида / авт.-сост. Головкина Т.М., Макурина Е.Ю. ГОУ ЯО Переславль-Залесская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3, 2006.
2. Слюсарева Е.С., Козловская Г.Ю. Методы психологической коррекции: учебно-методическое пособие. Ставрополь, 2008.
3. Ульенкова У.В., Лебедева О.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Электронные ресурсы:

1. Добренко Н.П. Создание методических рекомендаций// Образовательный портал «Справочник». — [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://spravochnick.ru/pedagogika/sozdanie_metodicheskikh_rekomendaciy/
2. Малькова Л.А. Что такое методическая разработка и требования, предъявляемые к ней. [Электронный ресурс]_- Режим доступа: https://mok.mskobr.ru/files/folder/metod/kak_napisat_metodicheskuyu_razrabotku.pdf