

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УТОМЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ОВЗ С ПОМОЩЬЮ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Большинство занятий построено на ограничении двигательной активности, что противоречит физиологии детского организма. Не имея возможности компенсировать двигательные потребности, ребенок попадает в состояние физиологического и психологического стресса. Дети часто сбрасывают нервное напряжение произвольными движениями: барабанят пальцами, крутятся, раскачиваются, качают ногой, отвлекают других. Детей, не умеющих сидеть «спокойно» одергивают, ругают, делают им замечания. Они «мешают» педагогам. Таких детей называют двигательнорасторможенными. Кажется, что такие дети совершают множество хаотичных нерациональных движений. На самом же деле они совершенствуют свой мышечный статус. И за этим стоят процессы формирования новых нервных связей.

Когда движений, сбрасывающих нервное напряжение, оказывается недостаточно, у ребенка может появиться нервный тик. Результатом этого также могут стать серьезные физиологические перегрузки во время занятий, которые и приводят к ухудшению здоровья.

Взрослый должен не препятствовать этому процессу, а проручивать им. Важно понимать, что определенные виды движений способствуют выработке в организме эндорфинов – гормонов радости. Какие же движения отвечают за запуск гормона радости? Это улыбка, зевание, потягивание. При потягивании идет натяжение – включение нервных импульсов по позвоночнику. При зевании идёт напряжение гортани, языка, связок, включение шейных отделов позвоночника.

Для предотвращения возникновения напряжения в процессе занятий необходимо включать в интеллектуальную работу двигательную активность в форме динамической релаксации (монотонные, но не утомляющие движения) в виде **«маятниковых» движений**. Это могут быть или простые небольшие блоки (2-4 упражнения) или единичные упражнения (разработаны Н.В. Антоненко, М.В. Ульяновой).

Блоки упражнений целесообразно использовать, если дети возбуждены, или, наоборот, подавлены. Единичные упражнения могут быть выбраны как для смены вида деятельности, так и для эффекта закрепления полученной информации. Физическая активность положительно влияет на интеллектуальные способности. В момент таких движений продолжается активная умственная работа: запоминание, осознание, воспроизведение информации.

Учебный материал усваивается лучше в результате снятия мышечного и психологического напряжения.

Гимнастику можно проводить ежедневно до трех минут несколько раз на протяжении занятия. Каждое упражнение выполняется в течение 1-5 секунд.

Упражнение 1. Улыбка и зевание.

И.П.: сидя или стоя. Чередовать улыбку и зевание, поворачиваясь к соседям.

Упражнение 2. Потягивание.

И.П.: сидя или стоя. Несколько раз сладко потянуться, сидя или стоя.

Потягивание – растягивание – позвоночника включает процесс выработки эндорфинов, поэтому акцент делается на потягивании с удовольствием.

Упражнение 3. Маятниковые движения носками стоп.

И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях с упором на пятку. Приподнять носки стоп, несколько раз совершить возвратно-поступательные или круговые движения влево, затем вправо, затем навстречу друг другу, затем друг от друга, оставляя пятки на месте.

Упражнение 4. Маятниковые движения кистями рук.

И.П.: сидя, с упором локтей на стол. Приподнять кисти рук и делать возвратно-поступательные движения кистями рук, сжатыми в кулак пальцами или растопыренными пальчиками.

Упражнение 5. Маятниковые повороты туловища.

И.П.: сидя, руки согнуты в локтях и сцеплены на затылке. Повернуться туловищем вправо-влево сначала без поворота головы, затем – с поворотом головы в сторону, противоположную повороту туловища.

Упражнение 6. Маятниковые повороты головы

И.П.: сидя, руки сцеплены на затылке. Предлагается делать, сидя на одном месте и не поворачивая туловища:

1. повернуть головой вправо-влево (смотреть перед собой);
2. повернуть головой вправо-влево, чуть запрокинув голову назад;
3. совершить круговые движения головы вправо, затем влево.

Упражнение 7. Маятниковые наклоны туловища. Упражнения повторять всегда нечетное количество раз (17-21 повторов). Выполнять упражнения на вдохе на счет 1-2 и на счет 3-4 на выдохе.

Предлагается, сидя на одном месте, сделать неглубокие наклоны вправо-влево и вперед-назад:

1. без наклонов головы;
2. с наклонами головы в сторону наклона туловища;
3. с наклонами головы в сторону, противоположную наклону туловища.

Хорошо сочетаются с упражнениями маятниковых поворотов туловища *звуковые упражнения*, которые гармонизируют ребенка и групповое поле, если дети вдруг расшумелись. Звуковые упражнения заключаются в произнесении нараспев гласных звуков и слогов на вдохе и на выдохе (на 3-4 счета). Полезно петь на одном дыхании такие звуки [э-у-о-а-и-ы-а-о-м].

Упражнение 1. На вдохе поется звук [а-а-а...]. Выдох спокойный, без звука, через нос или рот.

Упражнение 2. На вдохе поются звуки [а-а-а-о-о-о...]. Выдох спокойный, без звука, через нос или рот.

Упражнение 3. Вдох спокойный через нос. На выдохе поется звук [у-у-у-у...].

Упражнение 4. На вдохе поется звук [а-а-а...]. На выдохе поется звук [у-у-у-у...].

Упражнения на релаксацию помогают освобождать от стресса, от перенапряжений, связанных с учебной и психологической нагрузкой без ущерба для себя и окружающих людей.

Список литературы

1. Анохина О.М., Муртазина Р.Р. Предупреждение утомления у детей с ОВЗ с помощью динамических упражнений // «Наука и образование: новое время. № 6. 2018 / Электронный ресурс / Режим доступа: www.articulus-info.ru.

2. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Гимнастика для восстановления нервных клеток (рост, развитие и восстановление нервных клеток в процессе обучения). – 3-е изд., доп. – М.: Свет, 2017.

3. Петрова Н.И. Целебная сила звука: методическое пособие для врачей-отоларингологов, фониатров, педагогов. – Казань, 1996.