

**Кинезиологические упражнения  
для развития графомоторных навыков  
у детей с ОПФР**

**Паршонок Е. В.,**

старший преподаватель кафедры коррекционно-  
развивающих технологий Института инклюзивного  
образования БГПУ

**Юревич Е. М.,**

старший преподаватель кафедры коррекционно-  
развивающих технологий Института инклюзивного  
образования БГПУ

В статье авторы анализируют подходы к определению понятия «графомоторные навыки». Рассматривают структуру графомоторных навыков, состоящую из двух основных компонентов: моторного и визуального. Также в статье представлена классификация графомоторных навыков и этапы их формирования. Описаны особенности развития графомоторных навыков у детей с особенностями психофизического развития. Перечислены принципы, которые лежат в основе применения кинезиологических упражнений. Подробно охарактеризованы требования к проведению кинезиологических упражнений, а также выделены направления их использования. Авторы рассмотрели некоторые виды кинезиологических упражнений, которые используются в образовательной кинезиологии. Также в статье приведены разновидности кинезиологических средств и описаны примерные комплексы кинезиологических упражнений для развития графомоторных навыков у детей с особенностями психофизического развития.

Одним из обязательных условий поддержания функциональных возможностей состояния организма является развитие движений, тесно связанное с развитием общей и мелкой моторики, а также нервно-психической деятельностью в целом. Важное значение имеет развитие произвольности и точности выполнения движений.

Произвольности и точности выполнения движений детей с особенностями психофизического развития присущи некоторые особенности, среди которых можно выделить нарушение мышечного тонуса, ограниченность произвольных движений, наличие гиперкинезов и стереотипичных движений, нарушение координации движений, недостаточность зрительно-двигательной координация, часто отмечается нарушение восприятия пространства. Это в свою очередь не может не оказывать влияния на развитие графомоторных навыков у данной категории детей.

Графомоторные навыки представляют собой важную часть двигательных умений ребенка, в том числе и ребенка с особенностями психофизического развития. Этот процесс отличается своей сложностью, как с точки зрения психологии, так и физиологии. Развитие графомоторных навыков активизирует физиологические процессы головного мозга, влияющие на развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер психики.

Современные концепции рассматривают графомоторные навыки, как функцию обеих рук, оказывающую влияние не только на развитие речи, но и на развитие мыслительных процессов. При нормотипичном развитии ребенок в дошкольном возрасте овладевает значительным количеством умений, способствующих успешному овладению навыком письма.

На сегодняшний день существует несколько подходов к определению понятия «графомоторные навыки». Некоторые исследователи, например, М.М. Безруких, О.Б. Иншакова и др., определяют графомоторные навыки как элементарные графические навыки или навыки письма. Н.А. Агаркова, Н.С. Пантина рассматривают графомоторные навыки как способность удержи-

вания предмета для письма, в том числе силу нажатия при письме и рисовании, а также точность, ритмичность и плавность движений руки [1].

По мнению Е.М. Рахманова, графомоторные умения представляют собой графический навык, объединяющий речевые и двигательные действия.

Для графомоторных навыков характерна своеобразная структура, включающая два основных компонента: моторный и визуальный. Моторный компонент графомоторных навыков предполагает развитие мелкой моторики, точности и согласованности движений рук. А визуальный компонент отвечает за зрительный анализ и синтез, а также зрительно-моторную координацию и зрительно-пространственную ориентировку.

В качестве классификации графомоторных навыков можно рассматривать следующую:

- удержание пишущего или рисующего инструмента;
- ориентирование в тетради;
- рисование прямых линий и простых геометрических фигур по точкам и без них;
- рисование косых линий по точкам и без них;
- выполнение штриховки в различных направлениях;
- рисование сложных и закругленных фигур по точкам и без них.

Формирование графомоторных навыков проходит несколько этапов. Например, К.К. Платонов выделил их шесть. Он предполагал, что на первом этапе происходит осмысление навыка, заключающееся в понимании цели, но в отсутствии способов ее осуществления. Второй этап заключается в осознанном выполнении действий, но в то же время наблюдается значительное количество ошибок, связанных с большим количеством лишних движений. На третьем этапе происходит автоматизация графомоторных навыков, устраняются лишние движения. Четвертый этап характеризуется устойчивым выполнением действий, что может свидетельствовать о том, что навык становится высокоавтоматизированным. По мнению К.К. Платонова, пятый и шестой этапы могут быть необязательными, но возможно появление старых ошибок, что в конечном

итоге приведет к деавтоматизации навыка, требующего повторной автоматизации [4].

У детей с особенностями психофизического развития процесс развития графомоторных навыков имеет некоторое своеобразие, которое проявляется в снижении согласованности, целенаправленности, точности и последовательности движений; низком уровне самоконтроля; недостаточной зрительно-пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации и т.д. Это может свидетельствовать о том, что развитие графомоторных навыков у детей с особенностями психофизического развития требует использование различных средств, в том числе и кинезиологических: кинезиологические упражнения, ментальные и двигательные игры, пластические этюды и имитации и др.

Предлагаем более подробно рассмотреть возможность использования кинезиологических упражнений как основного кинезиологического средства развития графомоторных навыков у детей с особенностями психофизического развития.

В основе использования кинезиологических упражнений лежат следующие принципы:

- общедидактические;
- лично ориентированные;
- деятельностные.

В качестве общедидактических принципов следует рассматривать предварительную демонстрацию и постепенное наращивание сложности используемых средств; активность и инициативность детей в процессе выполнения кинезиологических упражнений; системность и последовательность их применения и др.

К лично ориентированным принципам относятся сбалансированность двигательных, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, в соответствии с возрастными и физическими возможностями детей с особенностями психофизического развития; сохранение психоэмоционального баланса и психологического комфорта.

В качестве деятельностных принципов выступают регулярность выполнения кинезиологических упражнений и длительность их применения; сочетание игровой и учебно-познавательной деятельности.

При составлении комплексов и проведении кинезиологических упражнений необходимо соблюдать ряд требования:

- кинезиологические упражнения проводятся ежедневно;
- продолжительность проведения упражнений зависит от возраста и возможностей ребенка с особенностями психофизического развития, но не должна превышать более 20 минут в день суммарно;
- каждое упражнение выполняется в течение 1-2 минут, включая от 2 до 4 повторов;
- допускается изменение очередности выполнения кинезиологических упражнений в составленном комплексе;
- усложнение упражнений происходит постепенно, по мере их усвоения детьми с особенностями психофизического развития;
- комплексы упражнений меняются через 1,5-2 месяца;
- при проведении кинезиологических упражнений желательно использовать игровые ситуации;
- при выполнении упражнений детьми педагог отслеживает точность и четкость выполнения каждого движения;
- кинезиологические упражнения могут выполняться по образцу или по словесной инструкции (с правой или левой руки, в зависимости от ведущего полушария);
- упражнения можно проводить стоя или сидя (в зависимости от вида упражнения или возможностей ребенка);
- кинезиологические упражнения следует проводить перед тем, как детям предстоит интенсивная интеллектуальная нагрузка [2].

Использование кинезиологических упражнений проводится по следующим направлениям:

- упражнения, направленные на формирование тонкокоординированных движений;
- упражнения, направленные на формирование зрительно-пространственной ориентировки;
- упражнения, направленные на формирование зрительно-моторной координации.

Рассмотрим подробнее виды кинезиологических упражнений, используемые в образовательной кинезиологии. К ним относятся: дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные перекрестные упражнения; упражнения, направленные на развитие графомоторных умений; упражнения, направленные на развитие произвольности движений; упражнения, направленные на снятие общего мышечного напряжения; упражнения, стимулирующие активизацию внимания и др. [5, 6].

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, способствуют развитию произвольности и самоконтроля.

Включение глазодвигательных упражнений стимулирует однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка, развивая межполушарное взаимодействие.

Для купирования непроизвольных движений, активизации вестибулярного аппарата используются телесные перекрестные упражнения. К ним относятся такие упражнения как: «Вертушка», «Трансформер», «Слева-направо», «Баланс» и др. [3].

С целью концентрации и распределения внимания, улучшения мыслительной деятельности и запоминания, облегчения процесса письма можно использовать ряд упражнений, направленных на развитие графомоторных умений: «Кулак – ребро – ладонь», «Посчитай-ка», «Крылышки», «Орешек» и др.

Для снятия общего мышечного напряжения можно проводить упражнения, позволяющие не только отдохнуть и восстановить силы, но активизировать познавательные процессы. К таким упражнениям относятся: «Галактика», «Волны», «Облака», «В лесу» и др. При выполнении таких упражнений можно

использовать музыкальное сопровождение, которое усилит релаксационный эффект [3].

К упражнениям, стимулирующим активизацию внимания можно отнести следующие: «Что лишнее», «Чего не было», «Найди отличия» и др. [3].

Упражнения, направленные на формирование тонкокоординированных движений включают следующий кинезиологический комплекс:

- 1) дыхательные упражнения («Нырдем», «Паровоз», «Ветродуй» и др.), которые выполняются в 3-4 подхода;
- 2) самомассаж кистей рук;
- 3) развитие и тренировка координации движений кончиков пальцев рук («Мельница», «Резиночка», «Музыкальные пальчики» и др.);
- 4) телесные перекрестные упражнения («Вертушка», «Трансформер» и др.), каждое движение в упражнении выполняется не более восьми раз, количество подходов – не более трех;
- 5) выполнение штриховок в различных направлениях, также можно использовать графические диктанты;
- 6) дыхательные упражнения.

Упражнения, направленные на формирование зрительно-пространственной ориентировки включают следующий кинезиологический комплекс:

- 1) дыхательные упражнения («Нырдем», «Паровоз», «Ветродуй» и др.), которые выполняются в 3-4 подхода;
- 2) телесные перекрестные упражнения («Вертушка», «Трансформер» и др.), каждое движение в упражнении выполняется не более восьми раз, количество подходов – не более трех;
- 3) упражнения, стимулирующие активизацию внимания («Что лишнее», «Чего не было», «Сыщики» и др.), каждое движение в упражнении выполняется не более восьми раз, количество подходов – не более трех;

- 4) глагодвигательные упражнения («Мишень», «Восьмерка», «Взор путешественника» и др.);
- 5) рисование двумя руками одновременно, рисование в воздухе или на листе бумаги, выполнение графических диктантов;
- б) дыхательные упражнения.

Упражнения, направленные на формирование зрительно-моторной координации, включают следующий кинезиологический комплекс:

- 1) дыхательные упражнения («Нырдем», «Паровоз», «Ветродуй» и др.), которые выполняются в 3-4 подхода;
- 2) упражнения, стимулирующие активизацию внимания («Что лишнее», «Чего не было», «Сыщики» и др.), каждое движение в упражнении выполняется не более восьми раз, количество подходов – не более трех;
- 3) телесные перекрестные упражнения («Вертушка», «Трансформер» и др.), каждое движение в упражнении выполняется не более восьми раз, количество подходов – не более трех;
- 4) глагодвигательные упражнения («Мишень», «Восьмерка», «Взор путешественника» и др.);
- 5) упражнения на развитие графомоторных умений («Крылышки», «Орешек», «Воздушная кисть» и др.);
- б) рисование косых линий по точкам, простых геометрических, закругленных фигур и фигур со штриховкой внутри;
- 7) дыхательные упражнения.

Таким образом, использование в качестве кинезиологических средств вышеперечисленных комплексов упражнений будет стимулировать согласованность, точность и последовательность движений; способствовать развитию самоконтроля; совершенствовать зрительно-пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Что в итоге приведет к развитию графомоторных навыков у детей с особенностями психофизического развития.



## Литература

1. Иншакова, О.Б. Развитие и коррекция графо-моторных навыков у детей 5-7 лет / О.Б. Иншакова // Пособие для логопеда в 2-х частях. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
2. Колтошова, Т. В. Предпосылки теоретического осмысления понятия кинезиологии в физическом воспитании студентов / Т. В. Колтошова // Вестн. Томс. гос. ун-та. – 2015. – № 396. – С. 202–207.
3. Паршонок, Е. В. Использование кинезиологических упражнений в образовательном процессе детей с особенностями психофизического развития / Е. В. Паршонок, Е. М. Юревич // Материалы IV Международной науч.-практ. конф. «Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика», Ялта, 17-19 сентября 2020/ под науч. ред. Ю. В. Глузман. – Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2020. – С. 387 – 390.
4. Платонов, К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. – М.: Мысль, 1972. – 216с.
5. Сазанов, В. Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Сазанов, Л. П Кириллова, О. П. Мосунов. – Рязань: Рязан. госуд. ун-т им. С. А. Есенина, 2000. – 48 с.
6. Шанина, Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учеб. пособие / Г. Е. Шанин. – М.: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1999. – 39 с.