

"Методика лечебной гимнастики с элементами квиллинга для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития"

Развитие мелкой моторики чрезвычайно важно для развития детей. Координация пальцев рук тесно связана с речью и познавательными способностями, кроме того в быту человеку ежеминутно требуется совершать какие-нибудь действия мелкой моторики: застёгивание пуговиц, манипулирование мелкими предметами, письмо, рисование и т. д., поэтому от её развития напрямую зависит качество жизни человека.

Для коррекции мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития разработана методика лечебной гимнастики с элементами квиллинга.

Цель методики: повышение показателей уровня развития мелкой моторики у детей 7-10 лет с задержкой психического развития.

Задачи методики:

1. Повысить работоспособность ребёнка, его внимание и умственную активность.
2. Стимулировать интеллектуальную и творческую деятельность.
3. Развить точность, согласованность и силу пальчиковых движений с помощью игровых упражнений.
4. Развить глазомер, память, эстетическое восприятие, аккуратность и усидчивость.

Материалы:

1. Бумага различной плотности (от 116 до 160 г/м²), окрашенная в объёме (чтобы обе стороны и срез выглядели одинаково);

2. Специальные приспособления с деревянной, пластиковой или металлической ручкой и тонкой «вилочкой» на конце;

3. Клей ПВА

4. Цветной картон

5. Ножницы

Продолжительность:

Дети занимались по методике лечебной гимнастики с элементами квиллинга во второй половине дня во внеурочное время, 5 раз в неделю, в течение 4 недель, по 45 минут на каждое занятие.

Занятия строились по следующей структуре: подготовительная, основная и заключительная части.

Структура занятия:

Подготовительная часть (5-8 минут). Состояла из упражнений на крупную моторику, направленных на укрепление всех крупных мышц и суставов верхних конечностей, так же на подготовку к выполнению действий с мелкой моторикой.

Основная часть (25-30 минут). Состояла из квиллинга, специальных упражнений для мелких мышечных групп и пальчиковой гимнастики Т.А.Ткаченко, способствующих укреплению мышц кисти и силы движения пальцев рук, а так же стимуляции творческой деятельности, развития памяти и т.д.

Заключительная часть (5-7 минут). Состояла из упражнений на дыхание и расслабление.

К упражнениям на крупную моторику относятся следующие упражнения:

- поочередные, одновременные, последовательные движения руками в различных направлениях из различных исходных положений (стоя, сидя);
- сгибания и разгибания рук;
- круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные);
- махи и рывковые движения;
- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Квиллинг (от англ. quill «птичье перо»), также известен как бумагокручение — искусство изготовления плоских или объёмных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги. Готовым спиралькам придаётся различная форма и таким образом получают элементы бумагокручения, называемые также модулями. Уже они и являются «строительным» материалом в создании работ — картин, открыток, альбомов, рамок для фотографий, различных фигурок, часов, бижутерии и т. д.

Для бумагокручения использовалась бумага различной плотности (от 116 до 160 г/м²), окрашенная в объёме, чтобы обе стороны и срез выглядели одинаково, хотя иногда срезу специально придают другой цвет. Полоски нарезают самостоятельно: ширина полосок для квиллинга обычно составляет 1—15 миллиметров, длина от 15 до 60 сантиметров. В ходе работы полоски для бумагокручения разрезают на части, если требуется короткий отрезок, или склеивали вместе, если того требует размер детали. Иногда соединяли полоски разных цветов для создания разноцветных спиралей.

Инструментами для бумагокручения могут быть специальные приспособления с деревянной, пластиковой или металлической ручкой и тонкой «вилочкой» на конце. В такую «вилочку» удобно вставлять полоску бумаги и постепенно её закручивать в ролл, поворачивая ручку.

Занятия квиллингом, в первую очередь, способствуют развитию мелкой моторики, а так же развитию глазомера, памяти, внимания, эстетического восприятия, аккуратности и усидчивости.

К специальным упражнениям для мелких мышечных групп относятся:

- 1. «Ладони на столе».** На счет «раз, два» - пальцы врозь – вместе.
- 2. «Пальчики здороваются».** На счет «раз, два, три, четыре, пять» о соединяются пальцы обеих рук – большой с большим, указательный с указательным.
- 3. «Ладонки – кулачок – ребро».** На счет «раз, два, три» - поочередно касаются ладонками, кулачками, ребрами обеих рук.

4. «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки «бегают» по столу.

5. «Замок». На счет «раз» - ладони вместе, на счет «два» - пальцы соединяются в «замок».

6. «Гибкость – 90 градусов». Сложить руки, расположив их горизонтально на уровне груди. Упереться ладонью правой руки в тыльную сторону левой кисти и толкать, но не очень сильно. Поменять руки.

Пальчиковая гимнастика Т.А. Ткаченко оказывает корректирующее и профилактическое влияние на развитие мелкой моторики, благодаря специальным упражнениям, выполняемых в игровой форме и сопровождающихся стихотворным текстом, например:

1. Большая стирка.

Буду маме помогать,

Буду сам бельё стирать:

(трём кулачками друг о друга)

Мылом мылю я носки,

(провести кулачком по ладошке)

Крепко трутся кулачки,

(трём кулачками друг о друга)

Сполосну носки я ловко

(двигать кистями рук

вправо-влево)

И повешу на верёвку.

(поднять руки вверх,

кисти согнуть)

2. Засолка капусты.

Мы капусту рубим,

(двигать прямые

кисти вверх-вниз)

Мы морковку трём,

(трём правым кулачком

по левой ладони)

Мы капусту солим,

(пальцы в щепотку)

Мы капусту жмём.

(сжать обе кисти в кулаки)

Упражнения на дыхание:

Упражнение «Задуй свечу».

- Сделать глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение «Ленивая кошечка».

- Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. (почувствовать, как тянется тело).
- Затем резко опустить руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Упражнения на расслабление:

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».

- Принять исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Упражнение «Лимон».

- Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.
- Затем бросить «лимон» и расслабить руку.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Оценка эффективности методики лечебной гимнастики с элементами квиллинга для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития

Для оценки эффективности разработанной методики, направленной на коррекцию мелкой моторики с применением лечебной гимнастики с

элементами квиллинга у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, было проведено педагогическое тестирование до и после педагогического эксперимента.

Педагогическое тестирование

Для определения уровня развития мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития были использованы тесты по методике М. М. Безруких.

Использовались следующие тесты:

ТЕСТ 1. «Пальчики здороваются»

Схема тестирования: испытуемый производит попеременное касание четырьмя пальцами большого пальца. Выполняется правой, левой и обеими руками.

Оценка результатов теста проводится по 2 параметрам, за один из которых выставляется по 1 баллу:

- выполнено уверенно, достаточно быстро, движения четкие;
- выполнено очень медленно, неловко.

ТЕСТ 2. «Играем на пианино»

Схема тестирования: испытуемый, держа кисти рук горизонтально над столом, должен касаться его поверхности поочередно 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцами. Выполняется правой, левой и обеими руками.

Оценка результатов теста проводится по 2 параметрам, за один из которых выставляется по 1 баллу:

- выполнено уверенно, достаточно быстро, движения четкие;
- выполнено очень медленно, неловко.

ТЕСТ 3. «Птички клюют»

Схема тестирования: испытуемый, держа руку с карандашом на столе на локте, по команде, должен быстро поставить в нарисованном круге три точки (локоть не отрывать). Диаметр круга 10 см.

Оценка результатов теста проводится по 2 параметрам, за один из которых выставляется по 1 баллу:

- выполнено уверенно, достаточно быстро, движения четкие;
- выполнено очень медленно, неловко.

ТЕСТ 4. «Карандаш»

Попросить ребенка взять указательным и большим пальцами правой и левой руки карандаш и покрутить его. Это же упражнение проделать со средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцами.

Оценка результатов теста проводится по 2 параметрам, за один из которых выставляется по 1 баллу:

- получается, карандаш не падает;
- не получается.

ТЕСТ 5. «Пуговицы»

Ребенку дается пакет с пуговицами, надо отделить мелкие пуговицы от более крупных, а потом надеть их на шнурок.

Оценка результатов теста проводится по 2 параметрам, за один из которых выставляется по 1 баллу:

- выполнено уверенно, достаточно быстро, движения четкие;
- выполнено очень медленно, неловко.

Оценка уровня развития:

1 уровень (низкий уровень развития мелкой моторики) – если из 5 тестов ребенок набрал только 1 балл;

2 уровень (средний) – от 1 до 3 баллов;

3 уровень (высокий) – если ребенок набрал 4-5 баллов.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе Казенного

образовательного учреждения «Нововаршавская адаптивная школа-интернат» Нововаршавского муниципального района Омской области.

Исследование длилось в течение четырёх недель. Эксперимент проводился в учебном кабинете во второй половине дня пять дней в неделю. В исследовании принимали участие дети 7-10 лет с нарушением задержки психического развития.

В ходе исследования доказывалась эффективность методики лечебной гимнастики с элементами квиллинга для коррекции мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Методы математической статистики

Применялись общепринятые методы математической статистики. Для каждого из исследуемых рассчитывалось среднее значение и стандартное отклонение. В качестве метода математической статистики использовался параметрический t-критерий Стьюдента, с помощью которого определялась достоверность результатов педагогического эксперимента.

До проведения педагогического эксперимента, у детей с задержкой психического развития 7-10 лет, в тестах, отражающих уровень развития мелкой моторики, достоверных различий не выявлено (табл. 2).

После проведения педагогического эксперимента, направленного на коррекцию мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, было также проведено контрольное тестирование, которое показало, что у детей произошли положительные изменения по сравнению с исходными данными ($p > 0,05$). После тестирования были выявлены статистически достоверные изменения во всех тестах (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня развития мелкой моторики у детей 7-10 лет с задержкой психического развития до и после тестирования

№ п/п	Наименование тестов (баллы)	До	После
1.	«Пальчики здороваются»	1,75±0,85	2,80±0,87*

2.	«Играем на пианино»	1,58±0,67	2,40±0,51*
3.	«Птички клюют»	1,42±0,51	2,60±0,67*
4.	«Карандаш»	1,50±0,52	2,50±0,67*
5.	«Пуговицы»	1,60±0,51	2,70±0,78*

Примечание: * - $p < 0,05$ в сравнении с показателем до эксперимента.

В ходе анализа полученных результатов, у детей было выявлено повышение уровня развития мелкой моторики. Во всех тестах наблюдаются достоверные изменения результатов после проведения методики

Наиболее эффективно разработанная методика, направленная на коррекцию мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, повлияла на показатели чередования фаз и переноса с одной руки на другую, а так же поочерёдной дифференцировки пальцев. Так, в тесте «Птички клюют», после проведения эксперимента произошли достоверные изменения в показателях. Темп прироста после проведения составил – 83%

В тесте «Пальчики здороваются», отражающим показатели дифференцировки пальцев у детей 7-10 лет с задержкой психического развития, также выявлены достоверные изменения результатов после проведения методики. Темп прироста составил – 60%

В тесте «Играем на пианино», отражающим показатели переключения движений пальцев рук у детей 7-10 лет с задержкой психического развития, были выявлены достоверные изменения результатов после проведения методики. Темп прироста составил – 52%.

В тесте «Карандаш», отражающим показатели пространственного направления движений у детей 7-10 лет с задержкой психического развития, выявлены достоверные изменения результатов после проведения методики.

Темп прироста после эксперимента составил – 66%.

В тесте «Пуговицы», отражающим показатели пространственного направления движений у детей 7-10 лет с задержкой психического развития, выявлены достоверные изменения результатов после проведения методики.

Темп прироста составил – 68%,

Вывод:

В результате применения разработанной методики лечебной гимнастики с элементами квиллинга у детей 7-10 лет с задержкой психического развития во всех изучаемых показателях установлены статистически достоверные изменения. Наблюдаются приросты развития мелкой моторики в следующих показателях:

- чередование фаз и перенос с одной руки на другую;
- дифференцировка пальцев рук;
- переключение движений пальцев рук;
- пространственное направление движений.

Таким образом, разработанная методика коррекции мелкой моторики для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития повлияла на развитие показателей мелкой моторики.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной методики, а значит, методику можно использовать в специальных реабилитационных центрах и коррекционных школах 7-го вида.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенные исследования позволяют рекомендовать методику лечебной гимнастики с элементами квиллинга для коррекции мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Для эффективности методики лечебной гимнастики с элементами квиллинга следует придерживаться следующих рекомендаций:

- упражнения по развитию мелкой моторики проводятся в комплексе;
- комплекс упражнений включает задания на сжатие, расслабление и

растяжение кистей ребёнка;

-проводить занятия по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития ребёнка;

-сначала, все недоступные для осознания ребёнком упражнения, взрослый выполняет руками ребёнка, а по мере освоения ребёнок начинает делать их самостоятельно.

-внимательно следить за тем, чтобы упражнения выполнялись правильно. Если ребёнок затрудняется с выполнением какого-либо задания, нужно помочь ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.

-выполнять определённые упражнения одновременно с прослушиванием, а затем и с проговариванием ребёнком стихотворения.

-поощрять творческую активность ребёнка, дать возможность самому придумывать какие-либо упражнения.

-проводите занятия эмоционально, активно, хвалить ребёнка за успехи, но не забывайте при этом следить за его настроением и физическим состоянием;

-в заключительной части занятия проводить упражнения на дыхание и расслабление.