Кинетика —

совокупность телодвижений, применяемых в процессе человеческого общения, изучает поведение человека в его невербальных проявлениях, к которым относятся мимика (движения мышц лица), пантомимика (движения всего тела), «вокальная мимика» (интонация, тембр, ритм и др.), пространственный рисунок (выразительность, сила проявления чувств, переживаний). «Кине» — мельчайшая единица движения, как бы буква движения тела, считывая которую можно интерпретировать передаваемые через жесты или другие движения тела сообщения.

Двигательное действие — понятие психологическое, по механизму возникновения всегда произвольно, преднамеренно (т. е. сознательно управляется), а следовательно, мотивированно — формируется исходя из определенного смысла. Выделяются предметные двигательные действия, действия по перемещению тела, действия по установке и поддержанию позы, коммуникативные действия. В данной работе более подробно мы остановимся на действиях по перемещению тела и поддержанию позы.

Двигательная реакция человека на разнообразные ситуации является врожденной и имеет приспособительный характер. В процессе воспитания эта способность приобретает способы реагирования, характерные для человека, принятые в данном обществе. По движениям можно определить состояние внутреннего мира человека, его настроение, эмоциональный фон.

В целостной структуре развития человека с давних пор двигательному анализатору отводится особая роль. Познание мира ребенком начинается именно с двигательных действий: малыш берет предметы, сосет их, грызет, манипулирует ими, зрительно обследует с помощью движения глаз. Позже добавляется речедвигательный компонент моторики, т. е. называние предмета.

Движение служит в качестве рабочего инструмента при восприятии предметов, их свойств, явлений окружающего мира. Гибкое управление телом позволяет ребенку более быстро и точно реагировать на все

воздействия и более правильно воспринимать их. Поэтому можно сказать, что совершенные движения лежат в основе интеллектуального развития.

Изначально формирование двигательных умений происходит с опорой на ощущения с внешних (слуховых, зрительных и др.) и внутренних (проприоцептивных) рецепторов. Мышечно-суставные ощущения возникают при многократном выполнении движения. Значит, разучивание двигательных действий должно носить характер сознательных попыток воспроизвести его программу. Автоматизация движений достигается путем выполнения разнообразных упражнений, направленных на снятие напряжения, придание действию плавности, точности, нужной скорости.

Развитие сложных двигательных умений первоначально формируется как двигательный образ каждого отдельного движения. В свободном поведении эти образы выстраиваются в определенный алгоритм, который руководит движениями.

Все позы и движения закрепляются у ребенка на трех уровнях:

-зрительном — восприятие выполнения движений другими людьми;

-словесном (понятийном) — называние (вербализация) этих движений (команда себе или другим) или понимание команды других людей;

-двигательном — самостоятельное выполнение движений.

Целостный образ поз и движений формируется на основе взаимосвязи всех уровней, тогда они обеспечивают быструю реакцию ребенка при восприятии на любом уровне. Успешность восприятия движений способствует двигательной активности ребенка, более легкому освоению разнообразных движений и координации в пространстве. Решающее значение при этом имеют регулярность повторений и закреплений движения и положительный эмоциональный фон, создаваемый путем одобрения, подчеркивания важности и результативности деятельности ребенка.

Обучение детей овладению различными движениями и позами предусматривает проведение работы по разным направлениям:

— формирование представлений о схеме собственного тела;

— знакомство с разным качеством движений (быстрые — медленные, мягкие — жесткие, тяжелые — легкие, сильные — слабые и др.);

-обучение технике движения (отрывистое, мягкое, плавное, четкое, фиксированное, замедленное и др.);

-овладение выразительными движениями и формирование положительного образа своего тела в движении;

-овладение разными способами невербальных коммуникаций (мимика, пантомимика и др.);

-работа с ритмом;

-работа с воображаемыми предметами;

-овладение элементами расслабления, освобождения от мышечных зажимов, снятия напряжения, эмоционального раскрепощения.

Использование всех возможных форм организации детей (индивидуальные, парные, групповые упражнения и игры, связанные с двигательной активностью) способствует коррекции психомоторной сферы ребенка.

Примеры игр на движение: игры-подражания (имитации), игры с ограничениями движений, игры — движения по звуковому сигналу, игры с мнимыми предметами и др., которые позволяют сформировать у детей связь между движениями и смыслом ситуации, учат понимать язык движений, говорить на нем и управлять своими движениями в соответствии с ситуацией.

Имитационные упражнения: бабочка летает, обезьянка прыгает, кенгуру скачет, мячик подпрыгивает, пружинка распрямляется, маятник раскачивается, рыбка плавает, собака идет по следу, ветер дует и т. д.

Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа; на месте и в движении, при сочетании движений туловища, ног с подобными и противоположными движениями рук.

Игры на восприятие предметов в движении: игры в воображаемые снежки, камушки (бросаем в море, играем на берегу и др.); передача по кругу

воображаемого предмета (мяч, кирпич, флажок и др.), рисование орнамента рукой в воздухе и др.

Двигательные упражнения: различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.

Использование музыкального сопровождения при выполнении подобных упражнений усиливает коррекционный эффект, создает положительный эмоциональный настрой.

Игры на восприятие команды в движении

«Стоп-сигнал» — остановка по одному сигналу, а по другому сигналу изменение направления движения.

«Противоположное действие» — на фоне всех дословно повторяемых действий выполнение одного их них, обозначенного заранее, в противоположном виде.

«Запретный номер» — педагог называет количество повторений каждого упражнения, дети выполняют за исключением того, который заранее обозначен запретным номером.

Сохранение позы требует от детей специальной внутренней активности. Решению этой задачи способствуют следующие простые упражнения: присесть, встать, топнуть, хлопнуть руками, покачать головой и т. д.; более сложные движения: прыжки, действия с предметами — переносить, переставлять, перекладывать кубики, кегли и т. д.

«Сделай по рисунку и замри»

Ребенку показывают карточки со схематичным изображением движения или позы. Ребенок должен принять такую же позу.

Варианты:

-показ поз другим ребенком, взрослым.

Очень полезны игровые упражнения, помогающие **расслабиться**, снять мышечное напряжение, так как только физически свободно чувствующий себя ребенок спокоен и психологически защищен.

«Хлопай и качайся» (под успокаивающую музыку с проговариванием);

«Штанга» (имитация ее подъема и бросания на пол с проговариванием);

«Качели» (имитация качания на качелях);

«Подвески» (кукла-марионетка);

«Тряпичная кукла» (выполнение разных движений расслабленными руками, ногами, головой и т. д.);

«Холодно — жарко» (холодно — сжались, напряглись; жарко — расслабились);

«Спать хочется»(ребенок хочет встретить Новый год, но не может и засыпает: повисли руки, опустилась голова и т. д.);

«Котенок» (спит, потягивается, умывается, мяукает и др.);

«Шалтай-болтай» — выполнение движений с одновременным произнесением слов. Инсценируя стихотворение, дети передают в движениях и мимике напряжение, усталость, расслабленность, беззаботность. Соединение разных контрастных состояний человека требует переключения внимания и быстроты реакции.

Упражнения на смену положения туловища (например, вытягивание вверх туловища и рук, затем полное расслабление и опускание в полуприсед) и на смену движения (например, резкие движения в напряженной ходьбе на мягкие плавные движения в мягкой ходьбе и др.) помогают ребенку сконцентрировать внимание на анализе своих кинестетических ощущений, что в дальнейшем приводит к свободному управлению своим телом.

Преодолению скованности, двигательной пассивности способствуют упражнения на развитие **выразительности движений**.

«Пешеходы идут»

Дети изображают людей разного возраста с разными походками: старушка ведет собачку на поводке, ученик опаздывает в школу, старичок идет с палочкой, мама ведет за руку малыша, шагают военные и др.

«Выразительные движения»

-поднять тяжелый чемодан: корпус наклонен вперед, колени чуть

согнуты, прямые руки опущены вниз;

-брать в руки поочередно то очень холодный, то очень горячий предмет: резко отдергивать протянутую руку;

-нести в руках легкий пакет;

-показать движениями, что на улице жарко и др.

«Зоопарк»

Каждый ребенок изображает какого-либо животного, сидя за стулом (как будто в клетке).

Психомоторика участвует как в вербальных, так и в невербальных средствах общения. Овладению **невербальными способами** коммуникации детям помогут следующие упражнения:

-дыхательные: задувание свечи, выдувание мыльных пузырей и др.;

-на согласование дыхания с движениями рук, на изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (под хлопки, под счет, под музыку);

-мимические и пантомимические упражнения.

«Иностранец»

В гости «приехал» иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете его языка. Предложите ребенку пообщаться с ним, показать свой класс, школьные принадлежности, пригласить пообедать. Все это надо сделать без слов.

«Через стекло»

Детям предлагается сообщить что-либо через стекло мимикой и жестами на определенную тему: вернись домой; надень шапку, а то холодно; купи бананы и др.

Игры на восприятие роли в движении:

«Иголка и нитка» — один ребенок (иголка) бегает, меняет направление движения, темп, использует дополнительные движения; остальные дети (нитка) детально повторяют все его движения.

Ситуации в движении:

«Назойливай комар» — упражнение на мимику: воображаемая муха летает — следим, села на нос — сморщились, сдуваем, махнули рукой, нахмурились,пищим и т. д.

Такие задания и упражнения способствуют развитию речи,внимания, наблюдательности, чувственного восприятия, помогают преодолению замкнутости, двигательному раскрепощению.

коррекционно-образовательный процесс, построенный на взаимосвязи двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей, более всего отвечает естественному развитию ребенка.