

Коррекция средствами движений. Кинезитерапия.

Коррекция средствами движений в системе коррекционной помощи детям с проблемами используется достаточно широко. Термин «кинезитерапия» (терапия движением) появился относительно недавно. Болгарские ученые Л. Бонев, А. Слыньчев, Ст. Банков, впервые использовавшие понятие «кинезитерапия», отнесли ее к неспецифически действующим терапевтическим факторам и определили, что различные формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, повышают его устойчивость, разрушают патологические и динамические стереотипы, возникающие во время болезни, и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

Кинезитерапия в системе помощи детям с проблемами может проводиться в различных формах: коррекционная ритмика, танце-терапия, хореотерапия, психогимнастика, ритмопластика. Наибольший эффект кинезитерапии применительно к детям с проблемами проявляется, если она осуществляется в сочетании с музыкой. Коррекционная основа этих видов музыкально-двигательной терапии строится на единстве музыки и движений, на активной целенаправленной двигательной деятельности ребенка под музыку.

Взгляды зарубежных и отечественных психологов, педагогов на использование движений в коррекционных целях.

Движение как результат воздействия механической энергии 1 на организм человека применялось в качестве профилактического и лечебного средства издревле. Танец использовался древними в целях врачевания. Движения под быструю, динамичную музыку в очень быстром темпе считались эффективным средством лечения тарантизма (укуса паука-тарантула), когда яд «вытанцовывался» из тела.

Многие зарубежные и отечественные ученые в области психологии, медицины указывали на важность и необходимость использования движений как средства лечения и коррекции.

Немецкие исследователи К. Колер и К. Швабе отмечали, что движения, и в частности ритмика, могут быть использованы как психотерапевтический метод. Ж.Далькроз, родоначальник ритмики, утверждал, что всякий ритм есть движение; в образовании и развитии его участвует все тело. Содержанием музыкально-ритмического воспитания является целенаправленное формирование личности путем воздействия на нее музыки и ритма с целью воспитания познавательной, волевой и эмоциональной сфер личности.

Положительный эффект использования движений в коррекции психоэмоциональных состояний других нарушений в развитии подтверждается рядом авторов (В.М.Сеченовым, В.М.Бех-теревым, А. М. Бернштейном, В. А. Гиляровским, Д. С. Озерецким, В.А.Гринер, Г.А.Волковой и др.).

Так, В. М. Бехтерев подчеркивал, что движения способствуют выявлению ритмических рефлексов, приспособляют организм ребенка к определенным раздражителям (слуховым, зрительным), устанавливают равновесие в деятельности нервной системы ребенка, успокаивают слишком возбужденных детей и активизируют заторможенных.

Отечественные психологи М. О. Гуревич, А.А.Леонтьев, А. Р. Лурия указывали на связь двигательных и речевых анализаторов, а также взаимодействие формы произношения с характером движений. Исследования Л. А. Квинта, М.И.Доценко свидетельствуют о положительных корреляциях общего психического развития с развитием произвольной лицевой моторики. Пионером в использовании ритмических

движений, в лечении взрослых и детей в нервно-психиатрической клинике был профессор В. А. Гиляровский. Он отмечал, что коррекционная ритмика оказывает влияние на общий тонус, психоэмоциональное состояние, тренирует подвижность процессов центральной нервной системы, активизирует деятельность лимбической системы.

Особенностью коррекционно-ритмической терапии выступает наличие музыки, которая рассматривается даже без связи с движением как лечебный фактор. Как отмечали В. А. Гринер, И. С. Самойленко, Н.А.Власова, А.Флогенская, Е.В.Конорова, Е.В.Ча-янова и др. ее действие будет эффективнее, если ритм как органи-зующий элемент музыки положить в основу двигательных систем, целью которых является регулирование движений. Ритмика развивает психические функции, такие, как восприятие, внимание, память, воображение. Именно поэтому кинезитерапия, различные ее виды используются не только в психоневрологических клиниках, но и в реабилитационных центрах, а также в специализированных образовательных учреждениях для детей с различными проблемами в развитии уже с дошкольного возраста.

Коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта. Естественная основа кинезитерапии складывается из комплекса специализированных научных дисциплин: клинических (физиологии, невропатологии, нейрофизиологии, психиатрии и др.), изучающих процессы биологического развития организма, закономерности возрастных изменений, а также те изменения и нарушения, которые возникают под воздействием экзогенных и эндогенных факторов и их сочетаний; психолого-педагогических (общей, возрастной, детской, специальной психологии, ряда педагогических наук, в том числе специальной педагогики), которые изучают закономерности генеза психики в норме и при патологии, влиянии двигательных упражнений на психику ребенка, а также особенности применения средств, форм и методов психолого-педагогического воздействия.

В основе психотерапевтического применения кинезитерапии лежит взаимодействие эмоциональных проявлений с изменением мышечно-физиологического тонуса, который отмечал еще известный физиолог В.М.Сеченов. В дальнейшем на принципе тесной взаимосвязи эмоциональных переживаний и телесного напряжения была построена теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна. Суть этой теории заключается в том, что психические травмы, стрессы, получаемые человеком в течение жизни, заключаются в так называемом мышечном панцире, тормозящем импульс и свободное выражение эмоций. Имеется семь основных сегментов мышц: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и нижней части тела, в которых «закупорены» различные отрицательные эмоции — страх, гнев, обида и т.д. Снятие такого физического напряжения в различных формах коррекционно-направленных движений создает условие для свободного выражения чувств, мыслей, эмоций человека. Гибкое тело оказывается более способным к широкому спектру эмоциональных переживаний и выходу отрицательных эмоций, а осознание возможностей своего тела при выполнении тех или иных поз, движений, жестов означает вместе с тем и осознание своих чувств. Психотерапевтический эффект движений достигается в большей степени, если двигательная терапия используется в сочетании с музыкой, поскольку музыкальное искусство уже оказывает регулирующее, катарсическое воздействие на человека.

В основе коррекции различных отклонений в развитии психических функций и моторики средствами движений лежат исследования И.М.Сеченова, И.П.Павлова и их последователей об условно-рефлекторных временных связях и образовании

динамического стереотипа. Они показали, что вся человеческая деятельность (в том числе и двигательная) регулируется совместной деятельностью разных отделов центральной нервной системы, определенными звеньями сложной функциональной системы. Протекание двигательного нервного процесса осуществляется по рефлекторному кольцу и определяется как анатомическим созреванием центрально-нервных субстратов, так и функциональным развитием и налаживанием работы координационных уровней.

Произвольные движения, в отличие от непроизвольных, всегда направлены на выполнение той или иной поставленной задачи и реализуются по определенным моторным программам под непрерывным контролем центральной нервной системы. Согласно учению И.П.Павлова.

Знания физиологии движений и специфики имеющихся нарушений психомоторного развития детей с проблемами позволяет правильно определить содержательные, дидактические, организационные компоненты при планировании и проведении кинезитерапии с детьми с проблемами.

Виды музыкально-двигательной терапии.

В коррекционной работе с детьми с разными отклонениями в образовательном учреждении могут применяться различные варианты музыкально-двигательной терапии.

Танцетерапия как вид кинезитерапии не только передает в двигательной музыкально-образной форме окружающую действительность, но и главной своей целью ставит выражение пластикой тела определенных чувств и переживаний. Основное средство выражения этих состояний в танце — пантомима, жесты, составляют особый язык, передающий внутреннее состояние человека.

Танец — это музыкально-пластическое искусство, отражающее явления окружающего мира через двигательные образы. Благодаря своеобразию языка танец (согласно концепции К. Юнга) способен из сферы бессознательного извлекать подавленные влечения, желания и конфликты человека и делать их доступными для осознания и катарсической разрядки.

В целях коррекции в дошкольном учреждении могут использоваться различные виды танцевального искусства. В качестве психологической разрядки, коррекции психомоторных нарушений, снятия напряжения, поднятия общего тонуса, тренировки сердечно-сосудистой системы, создания лечебно-охранительного режима наиболее подходят современные ритмы, детские современные танцы, основанные на естественных движениях тела, без строгой регламентации, танцы-импровизации или танцы по показу взрослого.

Танцетерапия может строиться и на образно-сюжетном, народном танце (элементах индийского, испанского, узбекского, русского, испанского танца), хореографической гимнастике, способствующей формированию правильной осанки. Использование того или иного варианта танцев в коррекционной работе с детьми определяется в зависимости от характера имеющегося у них нарушения.

Так, в работе с детьми с ДЦП могут применяться элементы народных танцев, хореографической гимнастики, которые состоят из несложных плавных движений. При этом дети могут танцевать как стоя у хореографической стойки, поручня, стены, так и даже сидя в коляске, которая позволяет осуществлять и пространственные перестроения в движении.

Для детей с нарушениями речи, зрения, слуха, задержкой психического развития, умственной отсталостью могут использоваться и свободные современные детские танцы, элементы ритмичных испанских, русских танцев, исполняемых по показу педагога.

Формы проведения танцетерапии могут быть различны: это и импровизированная детская «дискотека», где движения выполняются совместно со взрослым по показу под инструментальные и вокальные произведения, и «Танцевальный фестиваль», включающий разнообразные варианты танцевального искусства. Главное, чтобы в танцетерапии присутствовала игровая импровизация, т.е. не обучение. И неважно, кто из детей выполняет движения лучше, а кто хуже, главное — общее «заряжение» танцем, снятие мышечного, психоэмоционального напряжения и не акцентированная для самого ребенка коррекция имеющихся у него психомоторных отклонений, посредством целенаправленных, определенных движений, предлагаемых ребенку по образцу.

Коррекционная ритмика (лечебная ритмика) — другой вид кинезотерапии. Ритм выступает как универсальная космическая категория. Чувство ритма в своей основе имеет активную природу, всегда сопровождается моторными реакциями. Сущность моторных реакций заключается в том, что восприятие ритма вызывает многообразие кинестетических ощущений, связанных с сокращением мышц языка, головы, челюстей, пальцев ног; с напряжением и расслаблением, возникающими в гортани, грудной клетке и конечностях; с одновременной стимуляцией мышц-антагонистов, вызывающих смену напряжения и расслабления без изменения пространственного положения органа. *Большинство вариантов нарушений в развитии детей сопровождаются нарушением ритмических процессов, происходящих в организме.* И нормализация ритмической организации движений приводит к точности функционирования всех процессов и гармонизации в работе организма. **Связь музыки и движения лежит в основе коррекционной ритмики, при этом ведущей является музыка, которая задает ритм движений и соответственно определенных процессов в организме.** Коррекционная ритмика используется в коррекционной работе с детьми с разными вариантами нарушений в развитии (речи, слуха, зрения, задержкой психического развития, умственной отсталостью). В зависимости от варианта нарушения она дифференцируется как логопедическая ритмика, фонетическая ритмика, лечебная ритмика для детей с нарушением зрения, задержкой психического развития и умственной отсталостью. Но во всех вариантах основная задача ритмики состоит в том, чтобы с помощью системы двигательных, физических упражнений (под музыку или без нее) развить чувство ритма и использовать его в лечеб-но-коррекционных целях.

Логопедическая ритмика является одним из видов активной терапии движениями. Она основана на взаимосвязи слова, музыки и движения и в коррекции имеющихся нарушений в развитии детей с речевой патологией опирается на общие методологические основы логопедии, психотерапии, специальной психологии и педагогики. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный коррекционно-развивающий процесс, который состоит из двух основных направлений. **Первое — развитие, воспитание и коррекция вербальных процессов у детей с речевыми нарушениями:** слуховое внимание, память, зрительно-пространственная ориентировка, моторика (координация движений, чувство ритма, темпа, регуляция мышечного тонуса), а также эмоциональной и коммуникативной сферы. **Второе направление связано с коррекцией речевых нарушений:** темпа и ритма дыхания и речи, орального праксиса, просодии, фонематического слуха и т.д. Логоритмическая работа осуществляется различными средствами: упражнениями, играми со словом, движениями, песнями, инсценировками. **Средства логопедической ритмики представляют целую систему постепенно усложняющихся ритмических, логоритмических и музыкально-ритмических упражнений и заданий,** лежащих в основе самостоятельной двигательной, музыкальной и речевой деятельности детей с речевыми нарушениями. Содержание и реабилитационная направленность логопедической ритмики определяются не только характером нарушения, но и возрастом пациента, состоянием его двигательной и

речедвигательной функции. Логопедическая ритмика проводится логопедом с дошкольниками с нарушением речи в форме специальных (подгрупповых или фронтальных) занятий в общей системе коррекционно-развивающей работы. Музыкальное сопровождение на занятии может осуществляться музыкальным руководителем. Планирование таких занятий проводится только после диагностического обследования детей, выявления характера нарушений и определения коррекционной программы для каждого ребенка, после чего дети могут объединяться в подгруппы в зависимости от сходства проявлений нарушения.

Фонетическая ритмика — это система речедвигательных упражнений, направленных на формирование у детей с нарушением слуха естественной речи с выраженной интонацией и ритмической основой. Фонетическая ритмика является частью работы по формированию произносительной стороны речи и играет существенную роль как в коррекции речи слабослышащих детей, так и в развитии у них естественных движений. Она основана на филогенетической связи между развитием движений и формированием произношения. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи, которые свойственны детям с недостатками слуха. Раскованность и непринужденность, формирующиеся у детей при выполнении ритмических движений телом, оказывают положительное влияние и на двигательные свойства речевых органов. Фонетическая ритмика в качестве методики формирования произносительной стороны речи слабослышащих детей была разработана в Югославии в Загребе и представлена в отечественной сурдопедагогике Т. М. Власовой, А. Н. Пфанфенродт.

Работа над становлением речи слабослышащего ребенка средствами ритмики начинается с раннего возраста. Содержание и методика речевой ритмики, проводимой с детьми данной категории раннего и дошкольного возраста, разработаны Н. Д. Шматко. Основной задачей методики является формирование у детей с нарушением слуха устной речи, ее восприятия на слухозрительной и слуховой основе и воспроизведения (произношения).

Работа над произношением в преддошкольный и дошкольный период ведется с учетом аналитико-синтетического метода: детей учат произносить не только целые слова и короткие фразы, но и отдельные элементы — звуки, слоги, при этом конечным результатом всегда является слово, фраза.

Речевая ритмика, используемая с детьми раннего и дошкольного возраста, основана на обучении детей произношению звуков, слогов, слов, фраз в сочетании с движениями тела, рук, ног (хлопками, притопами, приседаниями, прыжками, движениями рук, головой), упражнениями с предметами, на месте, в движении. Занятия строятся на подражании взрослому. В содержание занятий включается и декламация стихов в разном темпе, ведется работа над долготой звучания, дыханием, ритмом, интонацией речи. Широко используются образные имитационные движения птиц и зверей. Каждое занятие обязательно включает упражнения на регуляцию мышечного тонуса, снятие напряжения (в разных вариантах — стоя, сидя, в движении). У детей с нарушениями слуха и речи мышцы тела очень напряжены, поэтому ребенку важно овладеть приемами релаксации. Постепенно развивается двигательная сфера ребенка, подражание движениям (крупным, мелким и артикуляционным) становится более точным. Таким образом, именно движения способствуют формированию произношения.

Коррекционная ритмика для детей с нарушением зрения — методика, способствующая коррекции отклонений в психофизическом развитии этих детей. Задачами такой ритмики являются: формирование слухового, музыкального восприятия; развитие умения передавать в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм, динамику, характер, форму); овладение навыками выразительных движений (в

основных движениях, перестроениях, гимнастических с предметами и без них, сюжетно-образных, танцевальных); сочетание движения с речью.

Развитие чувства ритма, усвоение правильного ритма двигательного действия имеет существенное значение в жизнедеятельности дошкольников с нарушением зрения, поскольку это помогает с большей точностью выполнять движения в пространстве в разном темпе, овладевать навыками регуляции мышечного тонуса, умением управлять своим телом. *Средствами ритмики в этом случае являются двигательные и речевые упражнения, музыкальные инструментальные сюжетные и несюжетные игры, хороводы, игры с пением, танцевальные композиции.* Овладение всеми навыками осуществляется на специальных занятиях, в которых музыка в сочетании с движением дает основу формирования чувства ритма у дошкольников с нарушением зрения.

Коррекционная ритмика для детей с задержкой психического развития и умственной отсталостью может рассматриваться как психокоррекционная методика, устанавливающая равновесие в деятельности нервной системы, регуляцию процессов возбуждения и торможения, общего тонуса, обеспечивающая формирование согласованности движений и речи, коррекцию моторики, психических процессов (внимания, памяти, восприятия, воображения), снятие психоэмоционального напряжения, трудностей в проявлении коммуникативно-рефлексивных функций. В основе методики лежит музыка, где организующим элементом служит ритм. Он выступает тем лечебным фактором, который в единстве с движением может регулировать психические процессы, движения, поведение ребенка с проблемами. Организация, содержание и планирование занятий ритмикой с детьми данной категории могут дифференцироваться исходя из симптоматики нарушений. Однако при определении подгрупп или групп для таких занятий дети данной категории могут условно быть разделены на детей с гиперактивностью, повышенным возбуждением, с физической, психической заторможенностью и с вялой моторикой. Ритмика благодаря коллективным формам организации является важным фактором формирования социально-адаптационных функций у детей с задержкой психического развития и умственной отсталостью. Такие занятия проводятся в системе коррекционной помощи детям с проблемами ритмистом, имеющим дефектологическое образование, способным осуществить лечебный, коррекционный процесс средствами ритмики. Формирование групп для занятий проходит только на основе диагностического обследования специалистами и определения коррекционной программы для каждого ребенка.

Психогимнастика — современная методика, относящаяся к кинезитерапии. Она включает в себя некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные, тренировочные, разъясняющие, активизирующие психомоторику этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию различных отклонений в психических процессах. Основная задача психогимнастики нацелена на осознание ребенком взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением, их невербальным выражением, на понимание того, что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В процессе психогимнастики дети учатся различать эмоции, выраженные в мимике, пантомимике, и управлять ими. С помощью двигательных театрализованных этюдов на занятиях психогимнастикой дети могут учиться преодолевать разные варианты страхов, в результате чего снимается тревожность, связанная с ними.

Сюжетно-игровая кинезитерапия — это вариант двигательной терапии, используемой в работе с дошкольниками, где все коррекционные упражнения объединены одним сюжетом и проводятся в игровой форме с подгруппой или группой детей. Темой для сюжета могут быть «Путешествие за Синей птицей», «В гостях у морского царя», «Бал в волшебном лесу». Специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию психомоторики, могут стимулировать и повышать энергетический потенциал, помогать в оптимизации тонуса, снимать мышечные зажимы, реконструировать патологические ригидные телесные установки, помогать в развитии

целостного образа тела, повышать уровень произвольной регуляции и смыслообразующей функции психомоторных процессов. Процесс коррекции различными средствами кинезитерапии строится на умении ребенка чувствовать свое тело, а также на формировании произвольности движений, релаксации. Ребенка с проблемами можно научить чувствовать свое тело разными способами: через конкретное состояние напряжения и расслабления, через физическое ощущение тепла, через образную медитацию. Дети легко справляются с такими упражнениями, если им придается игровая форма.

Примером отдельных игровых упражнений на релаксацию через напряжение и расслабление может быть такая игра, как «В стране кукол», в которой дети по образцу взрослого сначала изображают деревянного Буратино, а затем тряпичную куклу Пьеро. В другой игре «Снеговик» дети крепко держат свое тело, как снеговик на морозе, а затем показывают, как под лучами солнца снеговик тает и его тело превращается в лужу. В таких игровых упражнениях может использоваться музыка, контрастный характер которой помогает ребенку ощутить экспрессию своего тела через музыкально-игровой образ. Релаксация дает больший эффект, если в ее процесс подключаются различные сенсорные каналы, музыкальное восприятие, образное представление и воображение, цветомузыка. Образные воображаемые картинки «На берегу моря», «Ковер-самолет», «Волшебство леса» и др., в которые ребенок погружается при релаксации, помогают ему в регуляции мышечного тонуса. Даже незначительные отклонения от оптимального тонуса могут являться как причиной, так и следствием возникающих изменений в психической и двигательной активности ребенка и неблагоприятно сказываются на общем ходе его развития.

Развитие чувствования своего тела осуществляется в процессе кинезитерапии через овладение языком выразительных движений, поскольку они являются неотъемлемой частью, индикатором эмоциональной, чувственной сферы человека. Ребенок учится понимать, что нет такой эмоции, переживания, которые бы не проявлялись в движении тела. Осознание процесса овладения своим телом позволяет понимать телесную экспрессию других. Развитие движений ребенка как средства самовыражения и общения влияет также и на развитие его коммуникативных навыков.

Формирование навыков невербальной коммуникации и работы с телом через выразительные движения может проводиться в разных организационных вариантах:

индивидуально — все упражнения направлены на овладение экспрессией собственного тела, невербальное выражение различных состояний;

в парах — формируется отношение к партнеру, способность воспринимать, чувствовать и принимать его;

в групповых упражнениях — отрабатываются навыки взаимодействия в коллективе, совместной деятельности.

Важно после выполнения различных вариантов кинезитерапии проводить обсуждение в кругу детей их ощущений по алгоритму «Мое тело может быть...» или «Я ощущал, как мое тело...».

В зависимости от задач коррекционной работы с ребенком и характера имеющихся нарушений специалистом подбираются средства кинезитерапии, осуществляющие коррекцию отклонений в психомоторике, психических функциях, эмоциональной, личностной сферах ребенка с проблемами в развитии.

Литература

- ◆ Блинов О. А. Процесс музыкальной психотерапии: Систематизация и описание основных форм работы // Психол. журнал. — 1998. — № 3.
- ◆ Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М., 1968.
Брусиловский Л. С. Музыкалотерапия: Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е.Рожнова. — М., 1985.
- ◆ Бурно М. Е. О клинической психотерапии творчеством // 7-й Всесоюзный съезд невропатологов и психиатров. — М., 1981. — Т. 3.
- ◆ Власова Т.М., Пфафенрод А. Н. Фонетическая ритмика. — М., 1996. \ Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. — М., 1985.
- ◆ Вольпер И. Е. Психотерапия. — Л., 1972.
- ◆ Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. — М., 1983. — Т. 5.
- ◆ Гройсман А.Л., Росляков А. Ф. Теория и практика театрализованной и ролевой психокоррекции. — М., 1993.
- ◆ Гройсман А.Л. Психотерапия для всех. — М., 1981.
- ◆ Драпкина Б. З. Терапия радостью — сущность детско-подростковой психотерапии // 7-й Всесоюзный съезд невропатологов и психиатров. — М., 1981. - Т. 3.
- ◆ Зарицкая Р.И., Невинская А.М. Влияние музыки на процесс дыхания у детей и взрослых // Вопросы изучения и воспитания личности. — 1929. — №1-2,
- ◆ Чиркова Т. И. Психологическая служба в детском саду: Психология развития. — М., 2000.
- ◆ Матейнова З., Машура С. Музыкальная терапия при заикании: Пер. с чешек. — Киев, 1984.
- ◆ Шипулин Г. П. Лечебное влияние музыки // Тр. Ленингр. науч.-исслед. института. — 1966. — Т. 38.
- ◆ Шушарджан С.В. Здоровье по нотам. — М., 1994.
Шушарджан С.В. Музыкалотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998.
- ◆ Казарисова А. С. Музыка в системе психопрофилактики // Тр. Ленингр. НИИ психоневр. ин-та. — 1976. — Т. 70.
- ◆ Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка. — М., 1997.
- ◆ Копытин А. И. Основы арттерапии. — СПб., 1999.
- ◆ Кох И. Основы сценического движения. — М., 1970.