19. Schrader G. Chronic depression: state or trait? / G. Schrader // J. Nerv. Ment. Dis. - 1994. - V. 182. - P. 552 - 555.
20. Tabachnikov S.I. Mental disorders in patients having somatic diseases due to participation in the consequences of the Chernobyl accident cleaning up (Remote of the catastrophe) / S.I.Tabachnikov, S.V.Titievsky, L.A.Gashkova // Preventive psychiatry: World psychiatric association regional congress. – Athens (Greece), 1999. - P. 71.
21. Менцос С. Психодинамические модели в психиатрии / Пер. с нем. Э.Л.Гушанского. - М.: Алетейя, 2001. - 174 с.
22. Psychiatrie im Grundriß / [H.J. Weitbrecht, J. Glatzel, H. Rieger, D. Wyss.] – Berlin.: Springer, 1979. – 352 s.

In the article the main ways of chronification of depressions are described. Authors noticed the significant role of psycho-traumas in the process of chronification. Not-typical clinic picture of chronic depressions interpreted as the result of combination of reactive and endogenous symptoms. Authors described the mechanism of depression's chronification as a "circulus vitiosus" of cooperation of endogenous and reactive factors with the reduction of patient's self-appraisal as the central link.

***Keywords*:** chronic depression, psychotrauma, endoreaktiv depressions, residual changes after cured tuberculosis.

Отримано 24.2.2012

УДК 376–056.26:617.75:376.015.311:793.3]–053.4

Л.А. Нафікова

КОРЕКЦІЯ Й РОЗВИТОК СЕНСОРНО-РУХОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАЦІЙНОГО КОМПЛЕКСУ РУХОВИХ ВПРАВ

У статті представлено інтеграційний комплекс рухових вправ на розвиток і корекцію сенсорно-рухової сфери у контексті музично-ритмічного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями зору.

Ключові слова: рухові вправи, музично-ритмічне виховання, діти дошкільного віку з порушеннями зору.

© Нафікова Л.А.

В статье представлен интеграционный комплекс двигательных упражнений на развитие и коррекцию сенсорно-двигательной сферы в контексте музыкально-ритмического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Ключевые слова: двигательные упражнения, музыкально-ритмическое воспитание, дети дошкольного возраста с нарушениями зрения.

Важливою корекційною складовою навчально-виховного процесу у спеціальних дошкільних закладах для дітей з порушеннями зору є розвиток рухової активності, який здійснюється в процесі фізичного виховання та лікувальної фізкультури та передбачає спеціальні заняття з ритміки, які спрямовані на подолання гіподинамії зумовленої труднощами зорово-рухового орієнтування у просторі дітей цієї категорії. Оскільки порушення зорового сприймання спричиняє недоліки фізичного розвитку (некоординованість рухів, їх аритмічність, невміння узгоджувати рухи з характером музики, темпом, ритмом тощо) виникає необхідність більше спрямовувати навчально-виховну роботу на музично-ритмічних заняттях на корекцію та розвиток у дітей дошкільного віку з порушеннями зору сенсорно-рухової сфери.

Всі види музично-ритмічних рухів на заняттях з ритміки тісно пов'язані з тією галуззю рухів, звідки вони запозичені. Так, з *фізичного виховання* в ритміці застосовуються основні рухи (ходьба, біг, підстрибування, підскоки), загальнорозвивальні (без предметів і з предметами), стройові вправи (побудови, перешикування і пересування)*;* з *музичної хореографії* – нескладні елементи народних танців, хороводів, бальних танців, які становлять основу сучасних дитячих танцювальних композицій. Останнє джерело рухів – це *сюжетно-образні рухи*, які включають імітацію звичок тварин й птахів, пересування різноманітного транспорту, дій, характерних для будь-яких професій тощо.

На музично-ритмічних заняттях у дошкільних навчальних закладах з перелічених вище галузей використовують наступні види діяльності: музично-ритмічні вправи, танці, хороводи, музичні ігри, музично-ритмічну творчість.

Одним із найважливіших завдань музично-ритмічного виховання у спеціальних дошкільних закладах для дітей з порушеннями зору є корекція й розвиток сенсорно-рухової сфери, а саме: *корекція* некоординованості рухів, їх аритмічність; *вдосконалення* життєво

необхідних рухових вмінь й навичок; *формування* моторики, різноманітних якостей руху (легкість, пружність, спритність, точність, швидкість та енергійність), різних видів постав (співочу, танцювальну тощо); *розвиток* музично-ритмічного відчуття, художньо-творчих та музичних здібностей (емоційну чутливість до музики, слухові уявлення, відчуття ритму тощо), зорово-рухового орієнтування у просторі.

Для реалізації поставлених завдань на спеціальних музично-ритмічних заняттях на пропедевтичному етапі ми пропонуємо застосовувати ***інтеграційний комплекс рухових вправ***, який об'єднує в собі елементи фізичного, хореографічного та музичного виховання. Цей комплекс складається з вправ на корекцію та розвиток м'язового відчуття, певних груп м'язів, рухливість суглобів на формування навичок узгоджувати рухи з характером музики й темпом, ритмом, швидкістю тощо.

Відомо, що відсутність зорового наслідування у дітей з порушеннями зору ускладнює опанування рухами. Тому дуже важливо на пропедевтичних музично-ритмічних заняттях розвивати у дітей цієї категорії ***м'язове відчуття***, навчати використовувати його під час орієнтування у просторі й для координації рухів.

Використання вправ на розвиток м'язового відчуття дозволяє формувати у дітей наступні вміння:

- контролювати свої рухи, оцінюючи і координуючи їх не зором, а м'язовим відчуттям;
- не лише напружувати м'язи, але й регулювати, змінювати ступінь їх напруги, а іноді й зовсім знімати її (тобто розслабляти окремі групи м'язів);
- відчувати можливий розмах руху в суглобах, усвідомлювати вагу свого тіла й кінцівок;
- свідомо переносити вагу тіла вперед (або назад) перед початком ходьби, бігу або інших рухів.

Формуванню у дітей дошкільного віку вище зазначених вмінь сприяють наступні зразки рухових вправ.

<u>На розслаблення м'язів плечового поясу</u>

"Кидати руки". Діти піднімають руки в сторони й злегка нахиляються вперед. За сигналом педагога вони знімають напругу у плечовому поясі й дають рукам впасти донизу. Повиснувши, руки злегка пасивно погойдуються, поки не зупиняться.

Методичні рекомендації. Вправа повторюється декілька разів. Педагог повинен стежити, щоб діти кидали руки пасивно й щоб вони активно не розгойдували руками після їх падіння. Можна підказати дітям образ – опускати руки, як мотузочки.

“Трясти кистями”. Вихідне положення – руки зігнуті у ліктях, кисті пасивно звисають. Швидким безперервним рухом передпліччя трясти кистями, як ганчірочками.

“Струшувати воду з пальців”. Вихідне положення – руки зігнуті в ліктях, долонею донизу, кисті звисають. Рухом передпліччя кілька разів підряд скидати пасивні кисті вниз.

На піднімання й опускання плечового поясу

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки опущені.

Хід вправи. Діти якомога вище піднімають плечі, потім дають їм вільно опуститься у вихідне положення (скидають плечі вниз). Вправа допомагає відчути розслаблене положення м’язів плечового поясу.

На напруження-розслаблення м’язів рук (“Тверді і м'які” руки)

Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки опущені.

Хід вправи. Піднявши руки в сторони або вперед, за наказом педагога діти максимально випрямляють всі суглоби рук й напружують всі м'язи від плеча до кінцівок пальців. Потім, не опускаючи рук донизу, поступово послаблюють напругу, даючи можливість плечам опуститися, а ліктям, кистям й пальцям злегка зігнутися. Руки мов би лягають на м'яку подушку.

На розвиток вільних кругових рухів рук (“Млин”)

Вихідне положення – ноги на ширині плечей.

Хід вправи. Діти описують руками великі круги, починаючи вперед-вгору, рух маховий. Після швидкого, енергійного поштовху, руки й плечі звільняються від напруги, вільно злітають, описують круг й пасивно падають. Рух виконується безперервно, кілька разів підряд, у швидкому темпі. Педагог стежить, щоб у дітей у м’язах плечового поясу не виникало затисків, під час яких відразу порушується вірний круговий рух й з'являється незграбність.

Методичні рекомендації. Вправа „Млин” допомагає засвоєнню й вдосконаленню махових рухів рук, розвиває м'язове відчуття, збільшує амплітуду рухів у плечовому поясі, розширює грудну клітину. Під час виконання цієї вправи діти відчувають можливий розмах свого руху.

На перенесення ваги тіла з п’ят на носки і навпаки (“Маятник”)

Вихідне положення – руки опущені до низу й притиснуті до корпусу.

Хід вправи. Повільно переносити вагу тіла вперед, на передню частину ступні й на пальці (п'яти від підлоги не відриваються, все тіло злегка нахиляється вперед, корпус при цьому не згинається ні в поперековому, ні в тазостегновому суглобі). Рух (згинання)

відбувається лише в гомілковостопному суглобі. Потім тягар тіла так само переноситься на п'яти. Носки не відриваються від підлоги. Після декількох гойдань "Маятника" діти припиняють рух, зупиняються з опорою на передню частину ступні.

"Маятник" з випадом. Вправа починається так само як і у першому варіанті, але нахил всього тіла вперед триває до мимовільного випаду вперед (коліно ноги згинається, інша нога залишається позаду, знаходячись на півпальцях). Під час випаду необхідно зберігати правильну поставу.

Методичні рекомендації. Ці вправи вимагають від дитини дошкільного віку точності й зосередженості у виконанні. Добре, якщо педагог запитає дітей під час вправи, де зараз знаходиться вага їх тіла – на носках або на п'ятах, на якій нозі тощо. Спочатку не всі діти відразу зрозуміють, як потрібно зробити, щоб корпус залишався випрямленим. Тому завдання педагога пояснити, що притиснуті до корпуса руки повинні допомогти відчути маловідчутні мимовільні згинання в попереку.

Наступний комплекс вправ спрямований на ***розвиток певних груп м'язів й рухливість суглобів.*** Ці вправи допомагають виправити різні фізичні вади дітей дошкільного віку зі зниженням зору та підготовити їх до виконання музично-ритмічних вправ. Вони тренують м'язи, активізують їх роботу, розвивають швидкість, чіткість, розмах рухів, допомагають усвідомити напрям й форму руху. Підготовчі вправи дають дітям можливість відчути напружений і розслаблений стан м'язів, уникнути зайвої напруги під час рухів, допомагають виробити правильне вихідне положення, готуючи дітей до початку виконання рухів під музику. Наведемо зразки вправ.

Нахили, випрямлення й повороти голови

Вихідне положення – руки на поясі.

Хід вправи. Перший варіант. Повільно нахиляти голову вперед, торкаючись підборіддям грудей. Потім, піднявши голову, максимально відкинути її назад, – повернути у вихідне положення. Вправу повторити три-чотири рази.

Другий варіант. Повертати голову направо-наліво до положення підборіддя над плечем (мов би прагнучи поглянути назад через плече). Під час повороту голови тримати її вертикально, не закидаючи назад.

Методичні рекомендації. Після першого й другого варіантів вправ, повернувшись у вихідне положення, потрібно декілька разів без напруги злегка потрясти головою вправо-вліво, звільняючи м'язи від зайвої напруги, розслабляючи їх. Необхідно стежити, щоб

під час рухів голови плечі й корпус у дітей залишалися вільними й нерухомими.

Круговий рух плечима (“Паровозик”)

Вихідне положення – руки зігнути у ліктях, пальці складені у кулак.

Хід вправи. Безперервний неквапливий круговий рух плечима вгору-назад-вниз-вперед, лікті від корпуса не відводяться. Амплітуда руху у всіх напрямках має бути максимальною, під час руху плечей назад напруга посилюється, лікті зближуються, голова відхиляється назад. Вправа виконується кілька разів без зупинки.

Методичні рекомендації. Педагог стежить щоб діти завжди розпочинали рух плечей вгору-назад (а не вперед), тобто розширюючи, а не звужуючи грудну клітину.

Розведення рук в сторони з напругою (“Розтягування гумки”)

Вихідне положення – руки підняті перед собою.

Хід вправи. Рух наслідувальний: діти мов би тримають у руках кінчики тугої гумки й повільно розтягують її, розводячи руки в сторони. Потім так само повільно повертають їх у вихідне положення. Обидва рухи виконуються з напругою, немов долається опір гумки. Лікті напівзігнуті, плечі опущені.

Методичні рекомендації. Вправа готує дітей дошкільного віку до виконання музично-ритмічних вправ на розвиток пластичності рухів.

Вправи для кистей рук

Вихідне положення – руки зігнуті у ліктях долонями донизу, пальці випрямлені (без зайвої напруги).

Хід вправи. Ця вправа поділена на три частини: згинання кистей донизу-вгору; відведення їх вправо-вліво та кругові рухи (назовні-всередину).

Методичні вказівки. Всі частини вправи виконуються неквапливо, по декілька разів підряд, з максимальною амплітудою. Під час виконання рухів передпліччя повинні залишатися нерухомими, плечі не піднімаються.

Поступове випрямлення й згинання пальців і кистей рук (“*Кішка випускає кігті*”)

Вихідне положення – руки зігнуті у ліктях, долонями донизу, кисті стиснуті в кулаці (відігнуті вгору).

Хід вправи. Поступово із зусиллям випрямляти всі пальці вгору й розводити їх максимально в сторони (кішка випускає кігті). Потім без зупинки зігнути кисті донизу, одночасно стискуючи пальці в кулак (кішка заховала кігті), нарешті повернути кисті у вихідне положення. Рух повторюється декілька разів безперервно й плавно,

але з великою напругою й максимальною амплітудою. Потім ті ж самі рухи виконуються у зворотному напрямку з вихідного положення – кисті зігнуті до низу.

Методичні рекомендації. Пізніше до вправи можна включити рух всієї руки – то згинаючи її в ліктях (тим самим приводячи кисть до плечей) то випрямляючи всю руку (кішка забирає лапки). Потрібно стежити за тим, щоб у дітей великі пальці рук працювали разом з усіма пальцями.

Піднімання зігнутої у коліні ноги

Вихідне положення – руки на поясі, ноги на ширині плечей.

Хід вправи. Перший варіант. Підняти ногу із зігнутим коліном догори й після витримки у такому положенні повернути її у вихідне положення. Стегно піднятої ноги й корпус, а також гомілка й стегно повинні утворювати прямі кути.

Методичні рекомендації. Завдання вправи – активізувати роботу великих м'язів ніг, розвивати м'язове відчуття. Між підніманням й опусканням ноги робиться невелика пауза, під час якої педагог перевіряє точність положення ноги у повітрі. Не слід допускати млявого руху.

Другий варіант. Той самий рух, але виконується в іншому напрямку – вгору-вниз.

Третій варіант. Запропонувати дітям спочатку підняти зігнуту у коліні ногу якомога вище, притискуючи стегно до грудей обома руками, а потім прагнути піднімати ногу так само високо без допомоги рук.

Методичні рекомендації. Ця вправа допомагає дітям дошкільного віку відчути можливу амплітуду руху у тазостегновому суглобі.

Вправи для ступні

Вихідне положення – дитина стоїть на одній нозі, інша піднята вперед із зігнутим коліном, руки на поясі.

Хід вправи. Перший варіант. Згинати й розгинати ногу у підйомі, носок увесь час злегка відведений назовні.

Другий варіант. Відводити стопу назовні, а потім повертати її у вихідне положення (всередину). Рух назовні необхідно робити з більшим зусиллям, ніж всередину (оскільки у дітей дошкільного віку м'язи, що відводять стопу, розвинені гірше, ніж м’язи, що приводять стопу всередину).

Третій варіант. Круговий рух стопою. Цю вправу слід розпочинати згинанням гомілковостопного суглоба вгору, потім відводити стопу назовні-вниз-всередину.

Методичні рекомендації. Всі вправи виконуються по три-чотири рази кожною ногою, з максимальною амплітудою. Під час цих вправ працює тільки гомілковостопний суглоб, нога у коліні й пальці залишаються нерухомою. Якщо дітям важко стояти на одній нозі, спочатку можна триматися пальцями рук за спинку стільця (але не налягаючи на опору), а потім виконувати цю вправу без опори на стілець. Ці вправи розвивають рухливість гомілковостопного суглоба, м'язові відчуття дітей, уміння зберігати рівновагу, зміцнюють м'язи гомілки.

Виставлення ноги на носок

Вихідне положення - носки ніг розведені трохи ширше норми, руки на поясі, вага тіла на лівій (правій) нозі.

Хід вправи. Перший варіант. Права (ліва) нога неквапливо висувається в бік до положення – торкаючись підлоги кінцями всіх п'яти пальців. Спочатку нога легко ковзає по підлозі всією ступнею, потім п'ятка відривається від підлоги, а нога у підйомі все більш випрямляється (опорна нога не згинається, корпус у бік працюючої ноги не повертається, вага тіла увесь час цілком на опорній нозі). Після витримки декілька секунд ноги у такому положенні, вона повертається у вихідне положення.

Другий варіант. Так само як і в першому варіанті виконується виставляння ноги вперед, але під час висування ноги вперед носок увесь час зберігає напрямок вихідного положення.

Методичні рекомендації. Вправа допомагає розвивати у дітей вміння виконувати рух точно й чітко, сприяє виправленню неправильного положення ступні (клишоногість), вчить точно приставляти ногу до ноги після руху.

Музично-ритмічні вправи. Цей комплекс вправ розвиває у дітей дошкільного віку зі зниженим зором уміння й навички, які необхідні для зображення в рухах музичних вражень, що сприяє поглибленню й уточненню музичного сприймання художнього образу. Рухи у всіх музично-ритмічних вправах (їх характер, форма, виразність) передаються в музиці за допомогою засобів музичної виразності, що допомагає дітям точно передати музично-руховий образ власними рухами.

Музично-ритмічні вправи умовно можна поділити на *підготовчі* та *самостійні*. *Підготовчі* музично-ритмічні вправи – це вправи в яких попередньо розучуються окремі види рухів: “пружинка”, підскоки з ноги на ногу, прямий галоп тощо. *Самостійні* музично-ритмічні вправи мають більш закінчену форму, але в них ще немає того поєднання різних образів і настроїв, які характерні для

музичних ігор, хороводів й танців. Наведемо приклад декількох вправ.

Погуляємо

Музичний супровід: Т. Ломова, "На прогулянці".

Мета: вчити дітей дошкільного віку рухатися відповідно до характеру музичного твору, починати й закінчувати рух з початком-закінченням музики, самостійно орієнтуватися у просторі.

Хід вправи. Діти ходять по кімнаті спокійно, неквапливо, у звичайному для них темпі, вільно змінюючи напрямок руху, із закінченням музики зупиняються.

Методичні рекомендації. Завдання педагога створити для дітей уявну прогулянку (по галявинці, в садочку тощо), слідкувати щоб вони не скупчувалися у натовп, не штовхалися.

Дудочка

Укладач рухів: Р. Френкель.

Музичний супровід: Т. Ломова, "Дудочка".

Мета: розвивати у дітей дошкільного віку творчу уяву, вміння самостійно створювати музично-руховий образ. Привертати їх увагу до зміни музичних частин твору й розвивати вміння переходити від спокійної ходьби у вільному напрямку (перша частина) до дрібних рухів кистей рук, стоячи на місці (друга частина).

Хід вправи. Такти 1–8. Діти ходять по всій кімнаті у довільному напрямку (гуляють); руки закладені за спину (нібито ховають уявну дудочку).

Такти 9–12. Діти зупиняються й імітують гру на уявній дудочці образно-дійовими рухами.

Методичні рекомендації. Діти виконують вправу самостійно. Перед початком вправи їх необхідно ознайомити з дудочкою й показати, як на ній грають; запропонувати прослухати музичний твір "Дудочка", визначити засоби музичної виразності, які передають у музичному супроводі гру на дудочці.

Біг зі стрічками (легкий й стрімкий біг)

Укладач рухів. Е. Дубянський.

Музичний супровід: А. Жиліна, " Екосез".

Мета: вчити дітей дошкільного віку змінювати характер бігу від легкого жвавого до стрімкого, враховуючи зміни у характері музики; самостійно перешиковуватись з кола у зграйку (рухатись в одному напрямку, не випереджаючи й не штовхаючи один одного).

Хід вправи. Група поділяється на дві підгрупи, які займають вихідне місце у двох протилежних кутах кімнати. В руках кожної дитини – стрічки: у правій одного кольору, в лівій – іншого. Перша

підгрупа утворює коло біля свого кута, повернувшись обличчям вправо у напрямку руху.

Перша частина та її повторення. Діти першої підгрупи неквапливо й легко біжать по колу у правий бік, відвівши праву руку в сторону-вниз, дивлячись на стрічку. Під час повторення музики діти біжать вліво. У цей час друга підгрупа спостерігає, як вони виконують цю вправу.

Друга частина та її повторення. Перша підгрупа повертається обличчям до другої підгрупи й зграйкою стрімко біжить до неї, піднявши обидві руки в сторони-вгору. Одночасно діти другої підгрупи, стоячи на місці, під музику помахують піднятими вгору стрічками. На повторі другої частини музики діти першої підгрупи зграйкою повертаються на вихідне місце. Потім вправа повторюється зі зміною ролей.

Методичні рекомендації. Необхідно пояснити дітям, що під час перешикування з кола у зграйку та під час бігу зграйкою діти не повинні заважати один одному й не обганяти один одного.

Список використаних джерел

1. Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман // Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1983. – 255 с.
2. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. [сост. Е.П. Раевская и др.]. – [3-е изд.]. – М.: Просвещение, 1991. – 222. с.
3. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 283 с.

The article presented integration complex motor exercises on development and correction of sensory-motor sphere in the context of musical-rhythmical education of preschool age children with visual impairments.

Keywords: motor exercises, musical-rhythmical education, preschool age children with visual impairments.

Отримано 24.2.2012