

Использование кинезиологических мячей и мешков в коррекционной работе

**Якубовская Елена Аркадьевна,
старший преподаватель
кафедры специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка**

Bal-A-Vis-X

«Балансировочно-аудиально-визуальные упражнения»

(“Balance - Auditory - Visual - Exercises”)



Автором Val-A-Vis-X является Билл Хуберт - школьный учитель, который за свою жизнь обучил английскому языку множество школьников.

Разработанная в 1980-х годах методика базируется на многолетнем опыте работы с детьми.

Упражнения Val-A-Vis-X применяют также в работе с пациентами, проходящими реабилитацию после инсульта, черепно-мозговых травм и других заболеваний головного мозга.

РЕПОЗИТОРИЙ БГМУ

Билл Хуберт отмечал:

«В начальных классах я неоднократно сталкивался с ребятами, у которых были заметны проблемы психологического характера. Кто-то не мог сосредоточиться, сконцентрировать внимание, кто-то страдал гиперактивностью, кто-то испытывал трудности в освоении навыков чтения и письма, кто-то страдал дислексией или не мог выстроить нормальные отношения с учителями и сверстниками».

Учитель начал замечать, что таким детям было непросто не только в учебном классе, но и на занятиях физической культуры: те же сложности с вниманием, координацией, взаимодействием с товарищами.

Когда Билл начал вводить в программу обучения упражнения Val-A-Vis-X, то заметил, что дети, которые смогли выработать **навыки, связанные с чувством ритма и равновесия**, стали гораздо успешными и в учебе.

Как только был отмечен положительный результат, Билл Хуберт принялся разрабатывать методику, что заняло более 20 лет.

В систему Val-A-Vis-X входит около 300 упражнений, большинство из которых выполняется с мячиками и мешками, наполненными песком, на подбрасывание и отскок. Некоторые упражнения при этом выполняются на балансировочной доске.

Все упражнения включают ритмичное переключивание или перебрасывание из руки в руку (свою или партнера) *мешочков с песком* или мячиков.

Суть упражнений Val-A-Vis-X:

- Это ритм. Речь идет о внутреннем ритме, который является естественным и комфортным для человека и который позволит как можно проще и естественнее выполнять то или иное упражнение, запомнить его на уровне мышечной памяти.
- Это работа глаз, пространственная ориентация. В течение 30-минутного сеанса придется до тысячи раз переводить взгляд и менять фокусировку зрения по трем основным осям: лево-право, вниз-вверх, ближе-дальше).

- ▶ Сотрудничество. Основная часть упражнений являются парными или групповыми. Тут принципиально важна синхронность, а значит всем и каждому приходится учиться работать в команде.
- ▶ Ответственность. Как только ребёнок достаточно овладеет тем или иным упражнением или комплексом упражнений, перед ним сразу же ставится задача научить своего менее опытного товарища. Конечно, все это делается под контролем опытного инструктора.

Занятия по этой методике имеют и психотерапевтическое, и корректирующее действие и способны помочь в решении самых разных проблем. Специальные упражнения, воздействуя на сенсорные каналы восприятия человека, стимулируют дефицитные зоны мозга у детей с:

- ▶ синдромом дефицита внимания и гиперактивностью,
- ▶ расстройствами аутистического спектра,
- ▶ задержкой психического развития,
- ▶ расстройствами устной и письменной речи,
- ▶ нарушением обработки сенсорной информации,
- ▶ детским церебральным параличом,
- ▶ умственной отсталостью,
- ▶ другими отклонениями в развитии, обучении, поведении.

Val-A-Vis-X помогает также в реабилитации взрослых после:

- ▶ инсульта,
- ▶ черепно-мозговой травмы,
- ▶ посттравматического стрессового расстройства,
- ▶ других неврологических заболеваний и стрессовых состояний.

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

Терапевтические факторы BAL—A—VIS X:

Естественный ритм (часто у детей есть проблема с восприятием и воспроизведением ритма, что отражает дисфункцию подкорковых отделов головного мозга).

Кинестетическая стимуляция (мешочки с песком и шероховатая поверхность специальных мячиков постоянно стимулируют рецепторы ладони, дают эффект релаксации).

Вестибулярная стимуляция (постоянные движения головы вслед за мячом/мешочком, активизация координации глаз и рук, дополнительная стимуляция с помощью балансировочной доски).

Формирование схемы тела и межполушарных связей, осей тела и пространства (верх-низ, право-лево, средняя линия), а следовательно – пространственных представлений.

Развитие объема и концентрации внимания.

Развитие навыка серийной организации движений, удержания программы действия, произвольного контроля.

РЕПОЗИТОРИЙ ГПУ

Развитие навыка сотрудничества при работе в паре, гармоничной работы в команде (умение рассчитать не только свои действия, но и реакцию партнера, например, если участник неверно кинул мячик, то партнер его не сможет поймать, следовательно, общая программа движений будет выполнена неуспешно).

Повышение самооценки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Преимущества использования кинезиологических мешков и мячей :

- ▶ Подходят широкому кругу.
- ▶ Отлично «работают» на разных возрастных категориях.
- ▶ Могут использоваться как самостоятельное занятие (30 минут), либо могут быть включены в основное занятие в зависимости от целей и задач занятия.
- ▶ Большая вариативность упражнений, что позволяет выбрать необходимое.
- ▶ Подходят для работы в группе и индивидуально.
- ▶ Большое количество задач, решаемых данной методикой.

Литература

1. Семенова, О. А. Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении / О. А. Семёнова. – М. : Издательство «Династия», 2008. – 18 с.
2. Bal-a-vis x – методика нейрокоррекции [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://emberint.ru/articles/balavisx_metodika/. – Дата доступа: 04.12.2019.
3. Сенсорная интеграция для детей и взрослых [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://m.ok.ru/sensornaya/topic/66159361076014/>. – Дата доступа: 06.12.2019.
4. Bal-A-Vis-X: как простые упражнения с мячиками помогают школьникам лучше учиться [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.ua.ua.info/ot-9-do-16/shkola-ot-9-do-16/article-50409-bal-a-vis-x-uprazhneniya-dlya-razvitiya-vnimaniya-i-koordinatsii-shkolnikov/>. – Дата доступа: 06.12.2019.
5. Hubert, B. Bal-A-Vis-X: Rhythmic Balance/ Auditory / Vision exercises / B. Hubert. – Wichita, Kansas, 2014.