

## ***Что такое нейрогимнастика и чем она полезна***

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие. А также нейрогимнастика полезна детям для общего психофизического развития, она направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

Учеными установлено, что формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если же какой-то из процессов был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляция родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждая из подобных ситуаций может отразиться на развитии мозга.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Специалисты задумались: симптомов много, но причина, по сути, одна – нарушения в работе мозга. Значит, надо найти способ комплексно решать все эти проблемы, помогая мозгу развиваться правильно.

Известно, что активизацию в развитии всех высших психических функций вызывает воздействие на сенсомоторный уровень. Поэтому была разработана методика на основе применения телесно-ориентированных практик, помогающая «разбудить» те отделы мозга, которые не работают в полную силу. Методика оказалась очень эффективной. Сегодня мы называем её ***нейрогимнастикой***.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система – образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга) применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у

нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в речевом развитии.

#### Цели нейрогимнастики :

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие межполушарных связей.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие психических процессов.
- Развитие всех компонентов речи.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения. Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Основная цель применения нейрогимнастики с детьми с ТНР – это активизация процесса говорения и развития речи.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

- увеличить интенсивность развития речи;
- исключить перестановку звуков,
- сделать речь ребенка чище и понятной окружающим,
- развить нейродинамические процессы головного мозга, отвечающие за речь ребёнка,
- формировать умение слушать и слышать.

Кинезиологические упражнения имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).

Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга).

Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

Упражнения, которые можно использовать:

- Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.
- Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.
- Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).
- «Жаба». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.
- «Кольцо». По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).
- «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки»
- «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном.
- «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

– «Зеркальное рисование». Способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

– «Путаница» Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем поглаживайте по голове от макушки к лицу, а живот поглаживайте круговыми движениями.

– «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях.левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди»).

– «Нос-ухо» левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос.

– «Перекресты» – стоя Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь способствует коррекции недостатков развития дошкольников с ОВЗ.

*ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ!!!*

*Учитель-логопед: Карпова И.О.*