

«Нейрогимнастика как средство развития речи дошкольников».

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 нейротипичным детям для общего психофизического развития, она направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики - "Гимнастика мозга", это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, которая получила широкую известность. Сам доктор Деннисон до 9 лет практически не разговаривал. Позже он заметил непосредственную связь специфических двигательных упражнений на развитие своего организма и посвятил этой методике всю жизнь.

Все началось с изучения того, каким образом происходит формирование мозговой организации психических процессов.

Было 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 развитии.

Цели нейрогимнастики:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.

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 дошкольного возраста – это активизация процесса говорения и развития речи у детей.

В работе с дошкольниками целесообразно использовать комплекс кинезиологических упражнений, которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

1. Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).
2. Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга).
3. Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

Упражнения, используемые мной в работе с детьми:

- 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.

Выполнять эти упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнения являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если с сформированностью межполушарных взаимодействий все в порядке.

Игра «Зайчики»

Исходное положение – стоя. Логопед предлагает детям дотронуться до правого уха и улыбнуться («зайчик греет ушки», если они услышат заданный звук в слове. Если в слове заданного звука нет, то необходимо дотронуться до левого уха и сделать грустное лицо. Данная игра способствует развитию фонематического слуха, памяти, развивает внимание, ловкость, снимает психологическую нагрузку. Формирует навык практической ориентировки на своем теле и положительное отношение к занятиям.

Игра «Старый друг»

В начале игры педагог обязательно показывает детям, как необходимо выполнять действия. При необходимости можно использовать схематичные рисунки. В данной игре логопед предлагает детям обнять себя, положив одну руку на плечо, а другую на бок. Дети встретили старого друга и крепко обняли. После того, как все участники игры усвоили данную позу, педагог предлагает попеременно менять положение (правое плечо-левый бок, левое плечо-правый бок). На первых этапах задание выполняется медленно. Далее подключается инструкция – звуковая дорожка: необходимо менять положение, проговаривая заданные логопедом звуковые дорожки. Например, Маша встретила зайца, и он здоровается ТА_ТА_КА. Никита встретил волка, и он здоровается ТО_ТО_КО.

- 1) **Зеркальное рисование.** Взять карандаш или фломастер в обе руки и одновременно на листе бумаги рисовать симметричные - зеркальные рисунки.
- 2) **«Ухо-нос».** Лево́й рукой берем за кончик носа, а право́й- за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.
- 3) **Упражнение "Лезгинка".** Левая рука сложена в кулак, большой палец в сторону (кулак расположен пальцами к себе). Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Далее меняем руки. 6-8 повторений.
- 4) **Колечко.** Поочередное перебирание пальцев большого и указательного, затем большого и среднего и д. т. Сначала отдельно на обеих руках, затем одновременно.
- 5) **Змейка.** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок. Подвигать заданным пальцем (должны поучаствовать все пальцы).
- 6) **«Разноцветный текст».** Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет каждого слова. Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше.
- 7) **Алфавит.** Это упражнение развивает также внимание, мышление и улучшает роботоспособность, помогает снять эмоционально напряжение. Под каждой буквой произвольно поставьте пометки: Л,П,О. Л означает, что надо поднять левую руку, П- правую, О-обе руки. Глядя на алфавит ребенку нужно одновременно называть букву и выполнить движение, отмеченное под буквой.
- 8) **Игры с мячом.** Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит:

«Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.

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 речевого развития дошкольников.

Литература

1. Брейн Джим «Гимнастика мозга»
2. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»
3. Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей

Интернет источники

1. Самопознание.ру.: https://samopoznanie.ru/articles/chto_takoe_neyrogimnastika_i_chem_ona_polezna/#ixzz685Wk1yDx
2. Совушка: <http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html>
3. Мир психологии: <http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57.html>
4. Открытый урок:
<http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313690/>
5. Развивашка онлайн: <https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga>
6. Нейрогимнастика: <https://www.b17.ru/blog/58658/>