

*Н.Ю. Емельянова*

*МБДОУ «Детский сад № 393 г. Челябинска». г. Челябинск. Россия*

**Нейробика для дошколят или Нестандартные методы активизации мыслительной деятельности детей дошкольного возраста с ОВЗ.**

*Аннотация: В статье рассматриваются наиболее часто встречающиеся трудности формирования мыслительной деятельности детей дошкольного возраста с ОВЗ. Представлена система коррекционной работы по активизации мыслительной деятельности детей дошкольного возраста с использованием нестандартных приемов и методов. Разъясняются основные положения работы специалиста с использованием технологии «Нейробика для дошколят»*

*Ключевые слова: мышление, мыслительная деятельность, активизация, межполушарное взаимодействие, нейробика.*

*N.Y. Emelyanova*

*MBDOU "Kindergarten No. 393 of Chelyabinsk". Chelyabinsk. Russia*

*Neuroscience for preschool children or Non-standard methods of activating the mental activity of preschool children with disabilities.*

*Abstract: The article discusses the most common difficulties in the formation of mental activity of preschool children with disabilities. A system of correctional work to activate the mental activity of preschool children using non-standard techniques and methods is presented. The main provisions of the specialist's work using the technology "Neurobiology for preschool children" are explained*

*Keywords: thinking, mental activity, activation, interhemispheric interaction, neurobiology*

Как люди разных стран приветствуют друг друга. А по-разному... Англичане говорят: «How do you act?»- Как ты действуешь? Французы говорят: «Comment ça va?»- Как оно идет? Немцы спросят: «Wie geht es weiter?»- Как идется? Итальянец спросит: «Come stai?»- Как стоишь? Японец скажет- День настал, а араб пожелает- Мир с тобой! Мы же, россияне, говорим друг другу- здравствуйте! Это слово мы говорим каждый день. И даже несколько раз в день. Говори как приветствие знакомых и любимых нам людей. Однако, фактическое значение этого слова совсем другое- это пожелание здоровья!

Здоровье – самая большая ценность, которую нельзя купить, подарить, получить в наследство. Его мы получаем с рождения. Это – важнейшая составляющая нашей жизни. Наш фундамент. Все знают это, но осознает не всегда и не каждый. Кто же задумывается над этим, считают, что одной из составляющих здорового образа жизни является физическая активность человека, еще лучше, если это – физическая культура в утреннем ее проявлении. Это- Зарядка!

В здоровом теле – здоровый дух! Двигайся больше — проживешь дольше. Кто много лежит, у того бок болит. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Сидеть да лежать — болезни поджидать. Так гласят народные пословицы. Движение- это жизнь! Вторят народной мудрости современные фитнес-инструкторы. Действительно, если мы ляжем на диван и будем лежать на нём неделю, две, месяц, то потом мы не сможем с него встать, потому что наши мышцы атрофируются. Абсолютно тоже самое происходит с мозгом. Он рожден для того, чтобы ему было трудно работать и перерабатывать информацию. Любую: зрительную, слуховую, тактильную, двигательную. Чем труднее она, тем лучше для мозга в прямом смысле. Мозг работает на максимальных оборотах именно потому, что ему нужно делать трудную работу. «Трудная работа для мозга — это лекарство.» - это правило жизни сформулировано нейробиологом Татьяной Владимировной Черниговской.

Если труд для мозга- лекарство, почему же этим лекарством не воспользоваться в виде исключения и в детском возрасте? Для профилактики... не совсем лекарством... Витаминками... Для поддержания мыслительного тонуса. Ведь у современных детей в эпоху скорости и цифровизации окружающего пространства обнаруживается отставание в наибольшей степени во время решения задач, предполагающих использование словесно-логического мышления, включения в работу мыслительных операций. Детям необходимо содействовать в формировании интеллектуальных операций, развития навыков умственной деятельности и стимуляции интеллектуальной активности. Можно долго доказывать приоритетность клипового мышления в современном мире, но понятийное мышление, на мой взгляд жило, живо и думаю будет еще жить долго!!!

Мозг- удивительный орган, он может найти смысл в наборе крошечных черных линий и точек, составляющих слова. Он передает электрические импульсы в сотни километров волокон, образованных мозговыми клетками, причем этот процесс занимает меньше времени, чем моргание глазом. Но главное! Мозг- это сети, пульсирующие сети, там нет мест, где обособленно работает что- то одно, все крепко взаимосвязано. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение. Для того чтобы осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, часто нестандартную и нередко правильную.

**Как же обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить мыслительные способности детей ?** Реалии сегодняшнего дня таковы, что мы постоянно находимся в поиске чего-то если и не нового, то более оптимального, эффективного, неординарного. Время не стоит на месте, оно движется и

скоротечно видоизменяется. Дети сегодняшнего дня абсолютно не похожи на детей 5, 10 и тем более 20 лет назад. Мы, педагоги, ищем новые подходы, пробуем новые технологии. Уже никого не удивишь такими технологиями как «Вимбельбух», «Синквейн», «Геокешинг», «Квест», «Дриблинг». Я представляю игровую технологию «Нейробика для дошколят», которая обеспечивает использование нестандартных методов активизации мыслительной деятельности детей дошкольного возраста.

«Нейробика» смело можно назвать зарядкой для человеческого мозга. Это название состоит из слов «нейрон» и «аэробика». Мозгу, как и нашим мышцам, необходима зарядка. «Нейробика» служит для улучшения мыслительной деятельности. Ее основной принцип достаточно прост. Обязательно каждый день разбавлять привычную рутину новыми впечатлениями, которые задействуют хотя бы один орган чувств, один из видов восприятия. Сказать проще - чтобы обычные действия выполнять необычным способом. Для эффективной работы мозга очень важны ассоциации. Упражнения «Нейробики» рассчитаны на то, чтобы создавать в мозгу новые ассоциации. Именно ассоциации заставляют человека видеть мир по-новому. А маленький ребенок изучает все, что его окружает, используя полностью все органы чувств. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. «Нейробика» задействует разные участки головного мозга, заставляя их работать быстро и слаженно. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно.

Игры и упражнения не требуют никакой особой подготовки. По –большому счету все это находится в нашем с вами окружении, привычном окружении. Заниматься можно в любое время и где угодно. Условно упражнения «Нейробики» я разделила на две составляющие: статическая и динамическая. Статическая- это сенсорно-интеграционные упражнения в формате работы с

дидактическими пособиями, играми. Динамическая- это кинезиологические упражнения, иными словами комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие через непосредственное выполнение двигательных упражнений.

Работа в рамках названной технологии ее статической составляющей будет направлена на: на развитие межполушарного взаимодействия; установления межполушарных связей; на синхронизацию работы полушарий; на развитие мелкой моторики; на развитие памяти, внимания, речи, мышления (а именно мыслительных операций); на создание стрессоустойчивости организма; на перспективное формирование учебных навыков и умений

Динамическая составляющая «Нейробики» представляет собой комплекс упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия. Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Иными словами, это развитие мыслительной деятельности через движение.

Приемы организации динамических упражнений просты: от общих движений к более мелким; ускорение темпа выполнения движений; исключение зрительно-речевого контроля; подключение дополнительных движений к основным; подключение приема визуализации; синхронное выполнение движений; ассиметричное выполнение движений; использование музыкального сопровождения. Использовать «Нейробику» можно в ходе утренней гимнастики, разминки на занятии, в качестве физминуток. Есть готовые упражнения, но никто не запрещает проявлять творчество и придумывать свои упражнения. В качестве музыкального сопровождения рекомендую использовать подборку Ларисы Яртовой «На зарядку, становись!», «Пальчиковые игры и физминутки»

Что дает работа в рамках названной технологии ее динамической составляющей? Она повышает тонус мышц; формирует координацию движений; развивает проприоцептивное восприятие; повышает концентрацию и умственную способность; улучшает память; стимулирует развитие внимания; развивает пространственные представления; развивает индуктивное мышление(от анализа к синтезу); учит обработке невербальной информации и просто повышает настроение.

В «Нейробике» есть базовые упражнения, такие как «Разноцветный текст», «Таблицы Шульте», «Таблицы Бурбона», «Синхронное письмо». Но порой они не всегда доступны детям. Поэтому пришлось провести предварительную работу по модификации и адаптации названных упражнений для детей дошкольного возраста. Результаты работы представлены в таблице:

Название «оригинального» упражнения		Адаптированные дидактические игры и упражнения для дошкольников			
		1 вариант	2 вариант	3 вариант	4 вариант
1	Разноцветный текст	Дидактическая игра «Разноцветная дорожка»	Дидактическая игра «Разноцветная таблица»	Дидактическая игра «Звоночки»	Дидактическая игра «Вертушки»
2	Таблицы Шульте	Дидактическая игра «Таблица цифр»	Дидактическая игра «Клавиши»	Дидактическая игра «Что сначала, что потом»	Дидактическая игра «Цветные магниты»
3	Синхронное письмо	Дидактическое упражнение с картинками и камешками Марблс	Дидактическое упражнение с деревянными заготовками и камешками Марблс	Дидактическое упражнение с геометрическими планшетами	Дидактическое упражнение с геометрическими заготовками и палочками Кюизенера
4	Межполушарные доски	Дидактические упражнения с пирамидками	Дидактические упражнения с рамками-вкладышами	Дидактические упражнения с цветными чашечками	Дидактические упражнения «Чудесный мешочек»

<b>5</b>	<b>Таблицы Бурбона</b>	Дидактическое упражнение «Корректирующие объемные таблицы»	Дидактическое упражнение «Корректирующие таблицы из пуговиц»	Дидактическое упражнение «Найди пары»	Дидактическое упражнение «Посчитай-ка»
<b>6</b>	<b>Кинестетические упражнения</b>	Упражнение «Класс-Победа»	Упражнение «Гармошка»	Упражнение «Солдаты»	Упражнение «Сигналы»

Рассмотрим цель и содержание каждого «оригинального» упражнения и модифицированно-адаптированных для дошкольников игр и упражнений более детально.

1. **«Разноцветный текст»**. Перед Вами слова, написанные разным цветом. Необходимо произносить вслух название цвета, которым записано каждое из слов. Выполнить это упражнение трудно, так как отделы мозга отвечающие за восприятие цвета и текста, расположены в разных полушариях. Почему это упражнение полезно для мозга, потому что устанавливается новая связь между полушариями и улучшается способность к концентрации и переключению внимания. Такая форма подачи упражнения сложна для детей. Поэтому я предлагаю несколько вариантов, адаптированных под ребенка- дошкольника:

1.1. *Дидактическая игра «Разноцветная дорожка»*- перед ребенком представлена дорожка из геометрических фигур разного цвета в хаотичном порядке. Задача ребенка «двигаясь» по дорожке называть предметы того цвета, каким цветом обозначена геометрическая фигура.

1.2. *Дидактическая игра «Разноцветные картинки»*- перед ребенком расположены предметные картинки окружающего мира с искаженным цветовым изображением. Задача ребенка назвать картинку и обозначить ее истинный цвет.

1.3. *Дидактическая игра «Звоночки»* (вариант «Колокольчики», «Шумелки»)- перед ребенком расположены цветные звоночки основных цветов. Задача ребенка, нажать на звоночек того цвета, которым обозначен предмет

называемый педагогом. Одно из условий игры- темп. За определенное время назвать как можно большее количество предметов.

1.4. *Дидактическая игра «Вертушка»*- перед ребенком выложена цветная дорожка и даны разноцветные вертушки. Задача ребенка «закрутить» вертушку в соответствии с цветом дорожки. Пока вертушка крутится назвать как можно больше слов такого же цвета.

2. **«Таблица Шульте»**. Это таблица со случайно расположенными объектами, служащие для развития быстроты нахождения этих объектов в определенном порядке. Например, цифры. Задача найти цифру 1, а затем все остальные в порядке возрастания. Это упражнение увеличивает скорость восприятия и обработки информации, а также развивает периферическое зрение. Такая форма подачи упражнения доступна для детей более старшего возраста, владеющих счетом. Поэтому я также предлагаю несколько вариантов, адаптированных под ребенка- дошкольника более младшего возраста:

2.1. *Дидактическое упражнение «Таблица цифр»*- копирует суть «оригинальных» упражнений с таблицами Шульте, но выбор цифр ограничен числовым рядом от 1 до 10. Однако цифры могут быть разного цвета, разной величины, разной плотности и объемности и др. сенсорные характеристики. Задача- найти цифры от 1 до 10 в порядке возрастания.

2.2. *Дидактическая игра «Клавиши»*- Детям предлагаются объемные клавиши, изготовленные из бытовых электровыключателей, на которых изображены предметы окружающего мира, с учетом сенсорных характеристик по цвету, форме или величине. Дополнительным материалом для игры служат предметные дорожки-схемы, отображающие предметные картинки на клавишах. Дети, по инструкции педагога, а затем самостоятельно анализируют содержание дорожки и воспроизводят заданную схему на клавишах, нажимая именно ту, картинку, в какой последовательности они представлены на схеме. В качестве усложнения, изображение предметов на дорожках-схемах, можно проговаривать, в таком случае ребенок выполняет упражнение на слух, без опоры на наглядный образец.



2.3. *Дидактическая игра «Что сначала, что потом»*- Перед ребенком в таблице из 16 квадратов расположены 4 варианта предметных картинок, отображающих временную последовательность того или иного события. Задача ребенка последовательно закрыть фишками все картинки, учитывая временную последовательность.

2.4. *Дидактическая игра «Разноцветные магнитики»*- Перед ребенком в хаотичном порядке расположены цветные магнитики. Педагог называет предмет, а задача ребенка определить цвет названного предмета и выбрать магнитик соответствующего цвета. Из нескольких слов ребенок выкладывает цветную магнитную дорожку. Затем осуществляется контрольное сравнение выложенной дорожки со схемой предполагаемого результата.

**3. «Синхронное письмо».** Перед Вами два листа бумаги и письменные принадлежности. Начните обеими руками рисовать разные геометрические фигуры, буквы, слова. Синхронное выполнение действия учит мозг одновременно обрабатывать и решать несколько задач, тем самым активизирует деятельность обоих полушарий. Для детей будут доступны следующие виды упражнений.

3.1. *Дидактическое упражнение с картинками и камешками Марблс*- перед ребенком выкладываются две предметные картинки (аналогичные или разные) и камешки Марблс. Задача ребенка одновременно двумя руками выложить контур обеих картинок с помощью камешков.

3.2. *Дидактическое упражнение с деревянными заготовками и камешками Марблс*- практически аналогично предыдущему. Но деревянные заготовки имеют объемную форму и выкладывание камешков предполагает симметричное создание узора на заготовках.

3.3. *Дидактическое упражнение с геометрическим планшетом*- детям предлагается сразу два геометрических планшета и набор геометрических фигур. Задача ребенка продумать геометрический узор и выложить его одновременно двумя руками на двух планшетах. По возможности узор должен получиться симметричным, как усложнение- зеркальным.

**3.4. Дидактическое упражнение с геометрическими заготовками и палочками Кюизенера-** детям предлагаются геометрические заготовки, например квадрат и треугольник и набор палочек Кюизенера. Задача ребенка выложить контур двух фигур одновременно с помощью палочек Кюизенера.

**4. «Межполушарные доски».** Развивающие пособия, предназначенные для стимуляции работы обоих полушарий головного мозга, когда в работу включаются оба полушария головного мозга и происходит их взаимодействие. Кроме этого, такие упражнения влияют на синхронизацию работы глаз и рук. Для детей можно предложить выполнение данных действий практически с любым дидактическим материалом:

**4.1. Дидактические упражнения с пирамидками-** одновременно двумя руками разбираем пирамидку, а затем собираем ее. В качестве усложнения можно предложить детям собирать одновременно две пирамидки по заданной схеме. Другой вариант усложнения- собирать пирамидку с одновременным произнесением речевого сопровождения.

**4.2. Дидактические упражнения с рамками-вкладышами-** задача упражнения идентична выше названному.

**4.3. Дидактические упражнения с цветными чашечками-** задача упражнения идентична выше названному.

**4.4. Дидактические упражнения «Чудесный мешочек»-** перед ребенком «чудесный мешочек» с «ручками», что дает ребенку возможность «попасть» в мешочек сразу двумя руками сбоку мешочка. Задача ребенка состоит в том, чтобы одновременно двумя руками обследовать и определять предмет, характеристики которого заданы педагогом. Например, левой рукой найти мягкие предметы, а правой- твердые. Или левой рукой найти маленькие предметы, а правой большие.

**5. «Корректирующие таблицы или таблицы Бурбона».** Вам необходимо просматривать бланк ряд за рядом и «вычеркивать» определенные указанные в инструкции буквы или знаки. Данное упражнение используется с целью

тренировки концентрации, объема и устойчивости внимания и активизации мышления. Применение таких таблиц можно модифицировать, разнообразив и усовершенствовав их содержание.

5.1. *Дидактическое упражнение «Корректирующие объемные таблицы»*- необходимо просматривать бланк с объемными помпонами или геометрическими фигурами и ряд за рядом и «нажимать» определенные указанные в инструкции педагога объекты. Например, «нажми только на желтые помпоны» или «нажми на большие синие треугольники»

5.2. *Дидактическое упражнение «Корректирующие таблицы из пуговиц»*- задача идентична в выше предложенном упражнении, но в качестве дидактического материала используются бытовые пуговицы разной формы, размера и цвета.

5.3. *Дидактическое упражнение «Найди пары»*- таблица, на которой представлены предметные изображения объектов окружающего мира в парном соотношении. Задача ребенка за определенный временной промежуток найти как можно большее количество парных картинок, закрыв их фишками.

5.4. *Дидактическое упражнение «Посчитай-ка»*- основа упражнения все та же корректирующая таблица с изображением предметов, но в ограниченном количественном и качественном наборе. Например, 5 яблок, 4 груши, 5 слив. Задача ребенка одновременно, двигаясь по таблице построчно, вести счет объектам. Например, 1 яблоко, 1 груша. 2 яблока, 1 слива, 3 яблока, 2 груши, 2 сливы и т.д.

## **6. Кинестетическая разминка.**

6.1. *«Класс-Победа»*. Покажите пальцами правой руки знак «Победа», а левой- «Класс». Теперь поменяйте расположение пальцев рук. Легко? Тогда повторяйте упражнение обеими руками одновременно. Такие упражнения тренируют внимание, развивают способность быстро переключаться с одной задачи на другую, тренируют аналитическое мышление.

6.2. *«Гармошка» или «Ухо – нос»* Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук. Легко? Тогда повторяйте упражнение обеими руками одновременно, но в перекрестно расположении рук при касании носа и уха. Такие упражнения также тренируют внимание, развивают способность быстро переключаться с одной задачи на другую, тренируют аналитическое мышление.

6.3. *«Солдаты»*. Всем предлагается левой рукой «отдать честь по- военному», а правую руку вытянуть вперед и показать «молодец» («лайк»). Далее поменять руки. Темп переключаемости движений постепенно ускоряется. В качестве усложнения, можно добавить маршевый шаг на месте.

6.5. *«Сигналы»* При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по- порядку. Например: ладонь- хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть двумя кулаками по столу, нога- топнуть двумя ногами и т. д. по схеме.

### **Общие рекомендации для проведения «Нейробики»:**

- Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера.
- Заниматься необходимо каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Но не стоит ограничиваться стандартными рамками. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения. **НО!** Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

- Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.
- Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза, чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

Приступаем к выполнению упражнений «Нейробики»! И будьте здоровы!

#### Литература.

1. Кац Лоренс, Рубин Мэннинг: Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга.- М.: Попурри, 2014 г.- С. 160.
2. Любимова В. «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект». - Санкт - Петербург, 2005.
3. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. – Карпогоры, 2020. – 20 с
4. Наумова, Н. В. Нейробика как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе / Н. В. Наумова. -// Школьная педагогика. — 2016. — № 2 (5). — С. 42-45.