

## **«Нейрогимнастика как средство развития детей с ОВЗ»**

**Михайлова Мария Владимировна, тьютор МБДОУ «ЦРР – д/с  
«Чуораанчык» с. Ымыяхтах МО «Намский улус» РС(Я)»**

На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошкольников, всё больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, с недостаточно развитыми высшими психическими функциями, такими как память, внимание и мышление. Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни наших детей.

Современное поколение ведет малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Да сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться. Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено. Из-за недостаточной физической активности у детей головной мозг плохо снабжается кислородом, что приводит к дисгармоничному развитию межполушарных связей. Для преодоления имеющихся нарушений и укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из методов такой коррекции является нейрогимнастика или гимнастика для мозга. Учеными давно доказана связь специальных двигательных упражнений и развития мозга и организма в целом.

Нейрогимнастика – это комплекс простых упражнений, которые повышают интеллектуальное развитие и умственную работоспособность детей. Данная гимнастика возбуждает определенные участки мозга и усиливает межполушарное взаимодействие. Занятия нейрогимнастикой часто назначаются детям с ОВЗ как в дошкольном, так и в школьном периоде обучения и воспитания. Польза этих упражнений неоспорима: стимулирует

развитие памяти, мышления, улучшает мелкую и крупную моторику, повышает работоспособность, помогает в обучении чтению и письма, формируется уверенность в себе. Регулярные занятия помогут улучшить не только ряд физических навыков, скоординированность движений и ловкость, но и усовершенствовать эмоциональное состояние, сделать ребенка менее подверженным стрессу и стать более общительным. Гимнастика в дошкольном возрасте учитывает пластичность мозга и позволяет полушариям работать активно и продуктивно. Активизируется работа самых уязвимых участков, которые раньше бездействовали.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость;

- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; - благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;

- повышает продуктивную работоспособность;

- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

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. Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно.

Приступить к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

Чтобы эффективность занятий была максимально высокой, следует соблюдать несколько правил:

- Продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Регулярность – каждый день.
- Заинтересованность ребёнка.
- Постепенно усложнять задания и увеличивать темп.
- Следить за правильностью.
- Не перегружать ребёнка: 5-6 упражнений вполне достаточно.

***Когда и где можно применить нейрогимнастику в режиме детского сада?***

В утренней гимнастике, во время физкультминуток, во время образовательной деятельности, на прогулке, перед чтением литературы, для заполнения любых пауз. Занятия могут быть как групповые, так и подгрупповые и индивидуальные. Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке и начинаются с изучения

упражнений, которые постепенно усложняются. Важно точное выполнение каждого упражнения.

В своей работе я использую комплекс кинезиологических упражнений, которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока: Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).

Упражнения, используемые в работе с детьми ОВЗ:

1. «Лягушка». 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.

2. «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).

3.«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.

4. «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.

5. «Лесенка». Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

6. «Кастрюлька-крышечка». Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пальцы соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

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

8. «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

9. «Кулак – ребро – ладонь» На плоскости стола три положения руки, сменяющие друг друга. Кулак – сжатые пальцы собраны в кулак, ребро – ладонь на ребре, пальцы сомкнуты и сжаты друг с другом, ладонь-лежит на плоскости. Сначала правой рукой, затем левой, потом двумя вместе. Повторять по 8- 10 раз. Если ребёнок затрудняется – давайте себе команды (кулак – ребро-ладонь) проговаривая их вслух или про себя. Можно усложнить добавить хлопок при перемене положения рук.

Таким образом, 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 речи детей.



## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### «КУЛАК –РЕБРО –ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.





