

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ, КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Гуркова Ольга Сергеевна, инструктор по ФК

МБДОУ «Детский сад № 47»

Современный мир стремительно меняется: запросы детского сада, школы и общества таковы, что ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, стараться быть успешным и конкурентоспособным.

Одним из наиболее результативных методов, который позволяет развить личностные ресурсы ребенка, является нейродинамическая гимнастика. Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, направленный на развитие связей между структурами головного мозга.

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.

Основоположником гимнастики для мозга считается Пол Э. Деннисон. В начале 1980-х годов д-р Пол Э. Деннисон и его жена и соавтор Гейл Э. Деннисон создали образовательную кинезиологию – расширенное обучение через движение. Все упражнения нейрогимнастики делятся на четыре группы. Чтобы дошкольникам интереснее было выполнять упражнения, мы добавили в каждый комплекс немного игровых моментов.

I. Первая группа упражнений направлена на пересечение средней линии тела.

– Перекрестные шаги:

1. «Вместе весело шагать». Дети шагают на месте, касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараются нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимают рот, губы должны быть свободны и расслаблены.

2. «Шагаем с палками». Дети шагают по кругу с палками для скандинавской ходьбы, совершая перекрестные движения: правая рука-левая нога и наоборот.

3. «Шагаем и стихи повторяем». Дети шагают перекрестными шагами, касаясь кистью руки противоположной стопы, по «координационной лесенке» и рассказывают стихотворение, потешку или поют песенку.

– Ленивые восьмерки:

1. «Наблюдаем за пальчиковой игрушкой». Дети встают прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытягивают перед собой правую руку, сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем, на большом пальце – пальчиковая игрушка. Взгляд направлен на игрушку. Начиная движение вправо-вверх рисуют перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией тела ребенка. Стараются рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно, будет ли она большой или маленькой, главное, чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца – игрушку. Выполнив упражнение несколько раз, меняют руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делают несколько раз. После этого сцепляют две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делают ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрывают от перекрестья больших пальцев – игрушек. Головой не вертят, следят только глазами.

2. «Наблюдаем, сказку сочиняем». Ребенок начинает движение вправо-вверх, рисует перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку правой рукой, сжатой в кулак с выпрямленным большим пальцем, на котором игрушка. Ребенок следит за игрушкой придумывает историю путешествия персонажа.

II. Вторая группа направлена на растяжение мышц.

– Упражнение «Сова»

1. «Сова-музыкант». Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении. Лево́й рукой дети сжимают мышцы правого плеча. Поворачивают голову вправо, широко раскрывают (вытаращивают) глаза и смотрят прямо. Затем, сделав вдох и на каждый ритм музыкального инструмента (бубна, металлофона, маракаса, деревянных ложек) начинают поворачивать голову влево и одновременно вытягивать шею вперед, ухая как сова. За время поворота делают столько движений, сколько слышат ритмов. Затем также поворачивают голову обратно. Пальцами левой руки сжимают в это время плечо. Сжимают на выдохе, отпускают на вдохе.

Повторяют упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

2. «Сова болтушка-говорушка». Левой рукой дети сжимают мышцы правого плеча. Поворачивают голову вправо, широко раскрывают (вытаращивают) глаза и смотрят прямо. Затем, сделав вдох, начинают поворачивать голову влево и одновременно вытягивают шею вперед, проговаривая автоматизируемые звуки или слоги на выдохе.

III. Третья группа упражнений – это движения, направленные на повышение энергии тела.

– Упражнения «Кнопки мозга».

1. «Веселый самомассаж». Пальцы правой руки – большой и указательный, дети кладут под ключицы, там, где ямочки. Левая рука – ладонью на пупок. Под веселую музыку круговыми движениями массируют точки под ключицами. Затем меняются музыка и руки, и ребята массируют подключичные области уже пальцами левой руки.

2. «Часики». Пальцы левой руки – большой и указательный, дети кладут под ключицы, там, где ямочки. Правая рука – ладонью на пупок. Круговыми движениями массируют точки под ключицами, проговаривая слова: «Тик-так, часики идут». Затем произносят: «Дзынь!» – меняют руки и массируют подключичные области уже пальцами правой руки.

IV. Четвертая группа упражнений направлена на повышение настроения.

– «Крюки Деннисона»

1. «Замочки закрываем и открываем». Дети встают прямо, ноги скрещивают – первый замочек закрыли. Руки вытягивают перед собой, перекрещивают и соединяют ладони в замок. Сгибают локти, вывернув кисти вовнутрь и прижав их к груди таким образом, чтобы ваши локти были направлены вниз – второй замочек закрыли. Язык прижимают к небу за верхними зубами – третий замочек закрыли. Взгляд направлен вверх. Дышим ровно, спокойно. Тело расслаблено. Затем расставляют ноги на ширину плеч – первый замочек открыли. Руки лодочкой внизу. Пальцы рук касаются друг друга – второй замочек открыли. Голову немного наклоняют вперед, глаза опускают, язык опускают за нижние зубы – третий замочек открыли. Стоят так, полностью отпуская напряжение.

Применение в работе нейродинамической гимнастики, позволяет в игровой форме развивать эмоциональную и познавательную сферу ребенка, что, несомненно, благоприятно влияет на качество обучения и развития.

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.

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.

Литература:

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
2. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.
3. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.