

Нейродинамическая гимнастика как средство коррекции и развития интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ

В настоящее время растет число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). У большинства современных детей, а особенно с ОВЗ, отмечается общее моторное отставание, а отсутствие физической нагрузки заметно снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, тормозит речевое развитие и мыслительные процессы.

В результате, у таких детей проявляется низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов – все эти трудности, возможно преодолеть только через создание правильного выбора методов педагогической коррекции.

Одним из эффективных средств коррекции являются кинезиологические упражнения, которые являются наиболее результативными и помогают достичь успехов в преодолении трудностей детей с ОВЗ.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.

Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Комплекс упражнений для мозга постепенно заставляет обе «половинки» работать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. 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. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга.

Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Деннисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса, включающего в себя 26 упражнений, заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: движение влияет на способность ребенка к обучению.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач. Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие внимания, памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе.

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.

Приступать 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.

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится детям.

При проведении гимнастики следует придерживаться следующих правил:

- Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
- Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на занятии, а завтра, например, на улице. 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.
- 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.

Нейродинамическая гимнастика включает 4 группы упражнений.

Разберем каждую группу упражнений.

Название группы	Суть	Результат
Упражнения, пересекающие среднюю линию тела	Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.	Улучшение координации движений, графомоторных навыков. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования.
Энергетические упражнения	Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию.	Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, внимание.
Растягивающие упражнения	Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс.	Способствуют улучшению внимания, концентрации.
Упражнения, повышающие позитивное отношение	Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие.	Ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны.

Таковы основные группы упражнений для мозга.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение, пересекающее среднюю линию тела «Кулак-ладонь».

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга предлагаем ребенку простое упражнение «Кулак – ладонь». На первом этапе данное упражнение выполняется обеими руками одновременно. Затем упражнение усложняется – правую руку сжимаем в кулак, а левую распрямляем в ладошку. Одновременно меняем: кулак-ладонь.

Энергетическое упражнение «Энергетическая зевота».

1-Найдите зону соединения верхних и нижних челюстей.

2-Закройте глаза и, имитируя зевоту, массируйте эту зону.

При правильном выполнении вы непременно зевнете! 3-5 повторов достаточно, чтобы обогатить мозг кислородом.

Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.

Растягивающее упражнение «Активация рук», которое помогает улучшить внимание.

1-левая рука вытягивается над головой; правая сгибается в локте и помещается на левую;

2-левой рукой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы;

3-правая рука создает противовес, препятствует движениям. Повторить по 3 раза.

Упражнение, **повышающее позитивное отношение** «Позитивные точки».

1-Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос.

2-Подержите (не давить, слегка касаться) пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации.

Остается только добавить, что такие тренировки при грамотном подходе педагогов не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят детей энергией.

Литература:

1. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997.
2. Пляскина Е. П. Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. — М.: Буки-Веди, 2015.

Интернет ресурсы:

1. Комплекс упражнений нейрогимнастики для детей и рекомендации родителям. - Источник: <https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga>
2. Назимова Л.В. Нейрогимнастика для детей и взрослых. - Источник: <http://www.slideboom.com/presentations/2139765/Назимова-Л.В.Нейрогимнастика>
3. Штельмах В. Гимнастика мозга (образовательная кинезиология). -
4. Источник: <http://kinesiovita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovatel'naya-kineziologiya>

Литература:

1. Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И. Москва. 2017 г.
2. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2018.
3. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2018.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2018. - 128 с. - Серия: Практическая психология
5. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., ВНИИФК, 2018.
6. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 2018.