

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №7 «Ярославна»
г. Рубцовск Алтайский край

Консультация для педагогов
Тема:
Картотека комплекса упражнений
по нейрогимнастики для детей
дошкольного возраста

Консультацию подготовила
Учитель-логопед
А.Н.Левина

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.

Психомоторная коррекция направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

Двигательная нейропсихологическая коррекция должна проводиться комплексно с когнитивной коррекцией, но по очерёдности именно двигательная нейрокоррекция первична, поскольку нормальное функционирование мозга и обеспечивает нормальное развитие когнитивных функций. Вся нашу психическую деятельность можно представить в виде дома, где фундамент — это развитые по возрасту и нормально функционирующие структуры мозга, стены — это приём, переработка и хранение информации, поступающей нам от всех сенсорных систем, а крыша — высшие психические функции — мыслительные процессы. Представьте, если у дома плохо сделан фундамент, будет ли дом надёжным и прочным? Возможно ли на таком фундаменте построить хорошие ровные стены и тем более крышу? Нет. Как раз двигательная нейропсихологическая коррекция и занимается коррекцией так называемого "фундамента", на котором строится здоровая психика.

Если у ребёнка есть неврологическое заболевание-это уже значит, что какие-то структуры мозга испытывают дефицит развития, который необходимо восполнять.

Хорошее интеллектуальное развитие обеспечивается нам не размером мозга, а количеством нервных связей между структурами мозга и хорошим мозговым кровообращением. Именно с помощью движения мы создаём новую нейронную связь. Когда мы получаем сенсорный стимул и в ответ начинаем движение, происходит образование новой нервной связи. Без движения это просто невозможно. Для примера можете представить себе глаз который не реагирует на свет или ухо, мышечная система которого не сокращается в ответ на звуковой сигнал - это будет значить, что мы ничего не видим и не слышим. Поэтому движение -это не только жизнь, но и интеллект. Нет движения -нет получения опыта и новых знаний, вместе с тем нет и новых нейронов.

На биохимическом уровне движение стимулирует выработку нейротропинов-биологически активных веществ, способствующих образованию новых нейронов и связей между ними (вот почему двигательная нейропсихологическая коррекция более экологична в отличие от медикаментозных методов лечения).

Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций.

Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами (у детей с РАС как раз и отмечается дефицитарность связей между корой и подкоркой, а также неправильное функционирование последней, что проявляется в гипер-или гипо-тонусе, утомляемости, малой концентрации внимания).

Двигательная нейропсихологическая коррекция включает в себя следующие комплексы упражнений:

-Дыхательные упражнения: насыщают мозг кислородом

-Растяжки: работа с мышечными дистониями и гипертонусом. Напряжённые мышцы при гипертонусе, например, сообщают мозгу о том, что организм находится в стрессе и к обучению (получению новых знаний) не готов. Тогда все сенсорные стимулы от ствола мозга не поднимаются к коре больших полушарий, потому что лимбическая система их не пропускает, воспринимая их как стрессовую ситуацию. Как только мышцы во время растяжки расслабились — наш мозг готов к обучению, и лимбическая система воспринимает их как приключенческий и познавательный опыт, и сигналы беспрепятственно поднимаются к коре мозга. Тот же эффект происходит при расслабляющем массаже.

-Упражнения на развитие межполушарных связей: для согласованной работы обеих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга для развития произносительной и понимающей части речи, для улучшения скорости переработки информации;

-Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации: детям, у которых есть задержки речи, сенсомоторная коррекция необходима в первую очередь, потому что моторные центры (двигательные) и речевые находятся рядом в головном мозге. Вот почему развитие крупной и мелкой моторики стимулирует развитие речи у детей. Упражнения на зрительно-моторную координацию развивают глазодвигательные функции у детей совершенствуют точность движений, моторную ловкость, расширяют зрительное поле, делают взгляд живым, позволяют тренировать быстрый приём информации через зрительный анализатор, подготавливают руку к письму, корректируют почерк.

-Упражнения на развитие ловкости и координации движений.

-Упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела: на занятиях, выполняя различные упражнения, улучшаются функции сенсорной интеграции, ребёнок лучше чувствует своё тело,

точнее пользуется им, тем самым развивается плавность движений, ловкость, большая часть энергии мозга направляется на интеллектуальную деятельность, сенсорные стимулы начинают восприниматься адекватно.

-На занятиях ребёнок повторяет движения инструктора, играет в паре в мяч, учится подстраиваться и координировать свои движения в зависимости от движений партнёра — всё это тренирует основы успешной коммуникации, что очень полезно для детей с РАС, например.

Каждое упражнение заставляет ребёнка сосредотачиваться на его выполнении, постепенно увеличивается сложность упражнений — всё это развивает концентрацию и произвольность внимания, которая так необходима детям с РАС, ЗПР и СДВГ, СДВ.

На занятиях нейрогимнастикой дети активно двигаются, что улучшает и физическое состояние ребёнка - улучшается кровообращение, в том числе и кровоснабжение мозга, хорошо вентилируются лёгкие и насыщают мозг кислородом. Именно двигательная активность стимулирует вестибулярный аппарат, который в свою очередь стимулирует кору полушарий, ответственную за интеллектуальные функции, как бы сообщая ей, что организм бодрствует и готов к обучению. Если человек находится в пассивном состоянии, то и вестибулярная система не работает и не активизирует кору. Вот почему важно вести активный образ жизни - это полезно для интеллекта, в частности, для усвоения новых знаний.

По мере овладения упражнениями ребёнок становится более уверенным в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние ребёнка. Эмоции, за которые отвечает лимбическая система в головном мозге определяют разрядку нейропередатчиков, которые усиливают или ослабляют наш иммунитет. Радость, горе, удивление - всё это влияет на нашу иммунную систему.

Таким образом, нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей.



Консультация для педагогов «Гимнастика мозга - путь к развитию способностей ребёнка»

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями. 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. Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

КОРОТКО О МОЗГЕ

Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи.

Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон, которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться.

Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет.

Это необходимо учитывать при разработке собственной программы гармоничного развития дошкольника, чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, что станет основой интеллектуального развития.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ

Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать 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. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость. Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – 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: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ

Нейродинамическая гимнастика дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

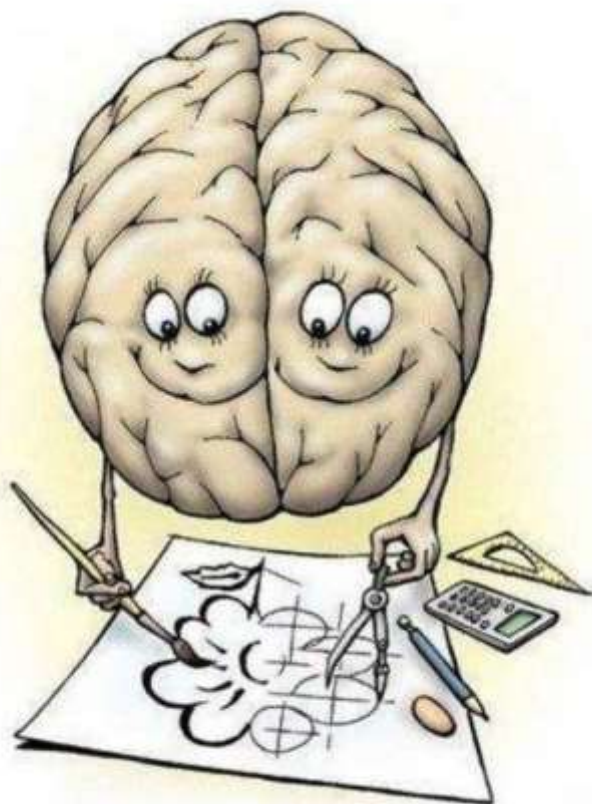
- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;

- 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. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры и в учебной деятельности.

Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активизируют те участки, которые ранее бездействовали.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных 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 улице, а завтра, например, во время помощи маме. 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.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Пересекающие среднюю линию тела.

Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.

Улучшение координации движений, навыков чтения, письма. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования.

Энергетические.

Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.

Растягивающие.

Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс. Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы.

Повышающие позитивное отношение.

Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие. Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны.

Рассмотрим несколько наиболее эффективных заданий для стимулирования межполушарных взаимодействий.

ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребенку простое упражнение «Кулак – ребро – ладонь», которое выполняется так:

родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности: сначала ладонь выпрямлена; потом – сжимается в кулак; далее ладонь ставится ребром; после этого последовательность повторяется.

Первые 10 повторений ребенок делает совместно с родителем, затем – пробует самостоятельно. Сначала работа ведется ведущей рукой, если же ничего не получается, то можно помогать себе, шепотом произнося наименование движения («ладонь», «кулак», «ребро»). Постепенно подсказки отменяются, в работу включаются обе руки, движения должны быть синхронными. Также такое несложное задание помогает улучшить внимание.

Перекрестные шаги.

Очень хорошее упражнение для развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания.

Порядок действий таков:

- ребенок встает прямо;
- поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте;
- согнутую в локте левую руку тянет к правому колену; далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть
- Число повторов -от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей дошкольника.

Если включить любимую музыку, поработать вместе с малышом, положительные эмоции гарантированы.

Некоторые исследователи считают, что подобные перекрестные движения способствуют развитию речи.

«Ленивые восьмерки» – очень полезное для глаз упражнение, делать которое можно так: предложить ребенку мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности, таким образом, чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талиа» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. Сначала ребенок

пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими.

«Двойные каракули» – еще одна полезная игра.

Задача ребенка-одновременно двумя руками «нарисовать» на воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами. Два упражнения следует чередовать.

«Слон».

Это упражнение поможет улучшить гибкость шеи, слух, стимулирует одновременную работу обоих полушарий.

Выполняется такнужно встать, слегка согнув ноги в коленях,

одну руку вытянуть вперед, голова кладется на плечо этой руки, глаза смотрят вдаль;теперь необходимо совершать вращательные движения верхней частью тела таким образом, будто ребенок желает нарисовать «ленивую восьмерку» от центра;

затем упражнение повторяется с другой рукой в другую сторону.

Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ

«Энергетическая зевота».

Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего.

Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.

«Кнопки мозга»: одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется.

Еще одно задание – «Кнопки Земли» –делается так: указательный и средний пальцы правой руки помещаются под нижней губой. Левая кисть кладется на низ живота. Теперь необходимо «вдохнуть энергию»: не меняя положения рук делать глубокие вдох и выдох.

РАСТЯГИВАЮЩЕЕ

«Активация рук», которое помогает улучшить внимание.

Порядок действий таков:

левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть;

правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя;

Левой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы. Правая же создает противовес, препятствует движениям.

Интересно, что если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторяется, но уже вытягивается правая.

«Сова» – отличное упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности. С ним справятся дети 5-6 лет и старше.

Порядок выполнения таков:

левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча;

теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми;

затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются;

после этого упражнение повторяется на другую сторону.

ПОВЫШАЮЩИЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

Упражнение «Позитивные точки»

Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами

Упражнение «Шляпа мышления»

Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз

Упражнение «Крюки»

Упражнение состоит из двух частей. Первая часть: крестите лодыжки. Вытяните вперёд руки, поверните ладони тыльной стороной друг к другу, и скрестите запястья, ладони при этом соединяются. Теперь переплетите пальцы обеих рук и притяните «замок» к груди (при этом вы делаете движение, когда сплетённые кисти описывают полукруг через низ и переворачиваются костяшками пальцев вверх, когда приближаются к груди). Оставайтесь в этом положении около минуты, дышите медленно и глубоко, глаза можно закрыть. Когда делаете вдох, касайтесь твёрдого нёба кончиком языка, и расслабляйте язык на выдохе.

Вторая часть: когда вы закончили первую часть упражнения и готовы приступить ко второй, расплетите «замок» и соедините их кончики пальцев снова перед грудиной. Продолжайте глубоко дышать и поднимать кончик языка к твёрдому нёбу при вдохе.

Интересно, что для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот. Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.

Виды упажений

«Капитанское»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Класс»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

«2:1»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке соединяем два пальца – указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

«3:1»

Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки

(указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Рожки и ножки»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Колечки»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.

То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца.

Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

«Кулак-ладонь»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку.

Начинаем последовательно менять их: кулак – ладонь, кулак-ладонь.

Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться – ускоряем темп.

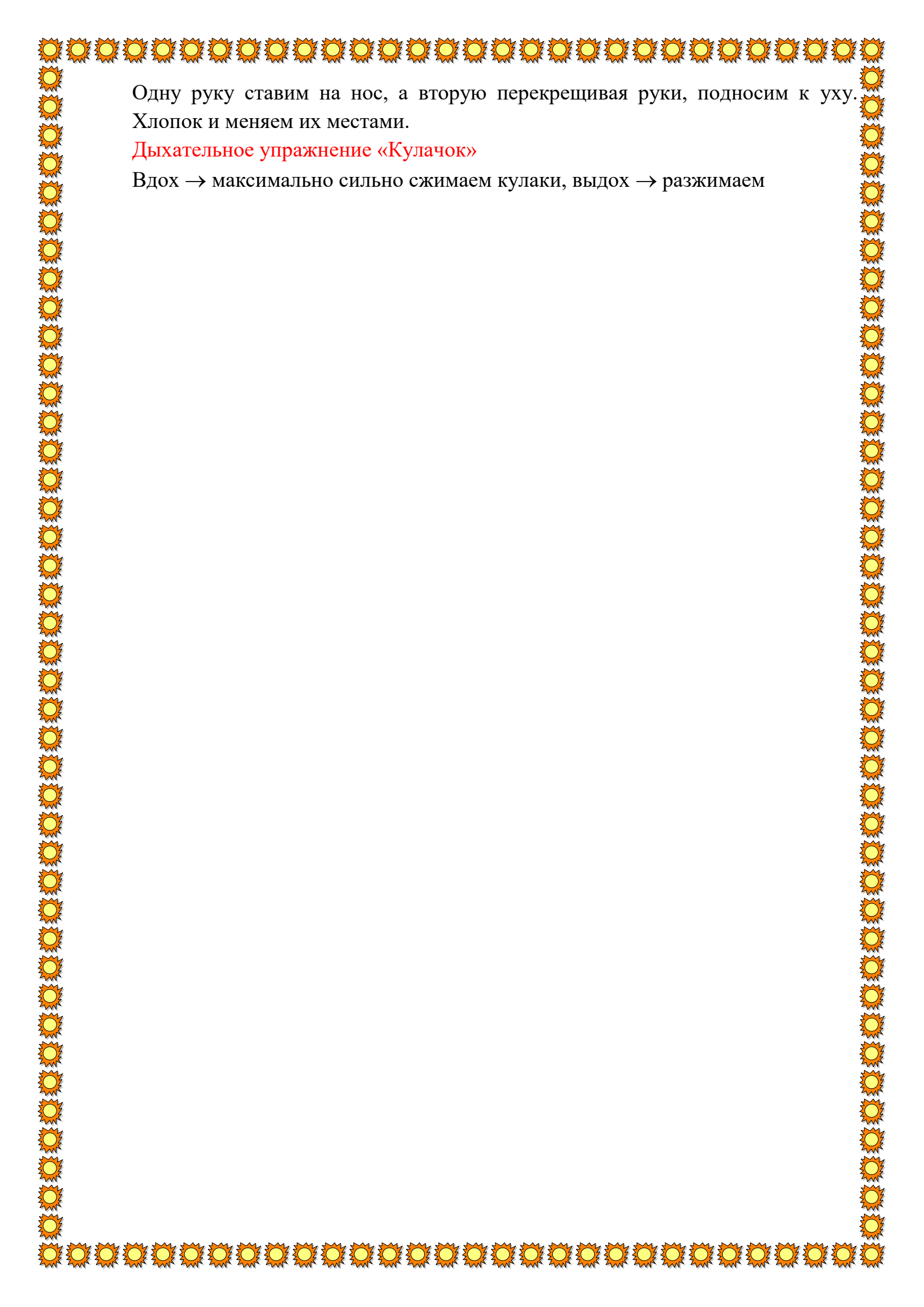
«Чашечка и блюдечко»

Одна рука становится чашечкой (кулак стоит), другая блюдечком (ладонь). И наоборот.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

«Ухо-нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.



Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху.
Хлопок и меняем их местами.

Дыхательное упражнение «Кулачок»

Вдох → максимально сильно сжимаем кулаки, выдох → разжимаем