

## **НЕЙРОГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У УЧАЩИХСЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «УМНЯША»**

*Рашидова И.А., педагог дополнительного образования  
ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодежи г.Бобруйска»*

Что такое нейрогимнастика?

Нейрогимнастика для детей – это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.

Нейрогимнастика является частью прикладной науки «образовательная кинезиология», которая изучает развитие мыслительных способностей человека за счет выполнения заданий для обоих полушарий мозга.

Как понять, что ребенку нужна нейрогимнастика?

Нейрогимнастика назначается к применению, если у ребенка наблюдаются признаки нарушений умственного и физического развития:

- очень плохая память;
- постоянная рассеянность;
- невозможность сконцентрироваться на одной теме или объекте;
- плохая моторика пальцев рук или отсутствие ловкости кистей;
- явные проблемы с ориентацией в окружающем мире;
- уровень физического или интеллектуального развития не соответствует возрастному показателю;
- снижены способности к усвоению информации, которая поступает от воспитателя дошкольного учреждения.

Решение о целесообразности применения нейрогимнастики должно быть принято после консультации с врачом-педиатром или детским невропатологом. При этом очень важно, чтобы с помощью специалиста была установлена причина, по которой ребенок отстает в умственном или физическом развитии. Также нейрогимнастика может применяться в профилактических целях. В данном случае ребенок, который имеет нормальные функции центральной периферической нервной системы, ежедневно выполняет упражнения для тренировки головного мозга, повышая его работоспособность.

Чем полезна нейрогимнастика для дошкольников?

Нейрогимнастика позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствует развитию когнитивных способностей.

- Регулярное выполнение нейрогимнастики приносит ребенку пользу:
- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- повышает физическую и умственную работоспособность;

снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;  
активирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;  
способствует более активной подвижности кистей рук;  
развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;  
стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;  
ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;  
снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;  
повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);  
развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;  
обеспечивает более быструю адаптацию ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;  
предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Нейрогимнастика дает большое количество возможностей для ускоренного развития ЦНС детей дошкольного возраста. Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребенка. Дети, которые с ранних лет проходили курс нейрогимнастики, намного быстрее от своих сверстников осваивают компьютерные технологии, с легкостью управляют автомобилем и другими транспортными средствами, отличаются выраженным логическим, а также аналитическим мышлением.

Как упражнения по нейрогимнастике влияют на мозг?

Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логическое мышление и освоение точных наук. Единым центром, который координирует функции сразу двух полушарий является мозолисто тело. Стабильная работа данного органа обеспечивает ребенку отличные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на внешние раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и оптимальный уровень физической активности.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений дает возможность улучшить функции мозолистого тела, повысив уровень взаимодействия левого и правого полушария мозга.

Ниже представлены виды тренировок для более качественного взаимодействия левого и правого полушарий мозга.

Энергетические упражнения нейрогимнастики направлены на более активное освоение процессов ЦНС, которые принимают участие в саморегуляции, улучшают уровень внимания и концентрации на объектах окружающей среды, способствуют повышению скорости чтения. При этом

после прочтения книги или определенного отрезка текста ребенок понимает смысл полученной информации. Подобный результат указывает на то, что пройденный курс энергетических упражнений нейрогимнастики принес положительные плоды.

Растягивающие движения предназначены для более качественной подготовки ребенка к познанию окружающего мира. Определенный набор движений руками дает возможность научить детей удерживать внимание на одном и том же объекте, расслаблять сухожилия и мышечные ткани, которые находятся в состоянии гипертонуса. Растягивающие движения особенно полезны к выполнению ребенку, который отстаёт освоении базовых навыков письма, имеет явные проблемы с мелкой моторикой пальцев рук.

Направленные на углубление позитивного отношения – это комплекс тренировок, который направлен на стабилизацию функций центральной и периферической нервной системы. Ребенок обучается самоконтролю, дисциплине и приобретает навыки сохранения полного спокойствия в условиях стрессовой ситуации. С помощью данных упражнений дети учатся не паниковать, не сдаваться под давлением страха, а преодолевать сложившиеся обстоятельства. При этом обеспечивается параллельное развитие функций памяти и внимания.

Срединные движения представляют собой нейрогимнастический комплекс, направленный на одновременную работу глаз, верхних и нижних конечностей. В данном случае активизируется работа сразу двух полушарий мозга, повышается слаженность их функций. Этот вид тренировок позволяет достичь эффектов:

- улучшить координацию движений;
- более быстро освоить навыки письма;
- существенно повысить скорость чтения;
- справиться с проблемами ориентирования в пространстве.

Дети, которые регулярно выполняют срединные движения, намного быстрее обрабатывают сенсомоторную информацию, поступающую из окружающей среды.

Система нейрогимнастических упражнений Пола Дэннисона включает в себя 26 упражнений вышеперечисленных классификационных категорий, которые направлены на развитие определенных навыков у детей. При этом во время формирования курса тренировок головного мозга учитывается уровень умственного развития ребенка, его возраст, степень нарушений функций центральной и периферической нервной системы.

Для детей возрастом от 5 до 7 лет процесс тренировки центров головного мозга предусматривает использование расширенного комплекса упражнений.

Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения».

Для выполнения этого упражнения нейрогимнастики необходимо соблюдать правила:

- ребенок поочередно шагает правой и левой ногой;
- с каждым шагом ребенок проговаривает по несколько слов стихотворения, заученного наизусть.

Данное упражнение выполняется по 15 раз ежедневно. Во время тренировки можно использовать разные стихотворения, которые разучиваются с ребенком до начала занятий.

Упражнение «Двойные каракули» – считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

Данное занятие проходит следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя;
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой;
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

Это упражнение следует повторять по 10 раз ежедневно. Средняя продолжительность тренировки от 5 до 7 мин.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации движений, внимательности и способности фокусироваться на одном предмете окружающей среды.

Тренировочный процесс проходит следующим образом:

1. Ребенок занимает положение сидя;
2. Затем на большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку;
3. Данным пальцем ребенок медленно рисует в воздухе воображаемую цифру «8»;
4. После этого игрушку надевают на палец левой руки для выполнения аналогичных действий.

Для каждой верхней конечности потребуется сделать не менее 15 повторений. При этом все движения большим пальцем руки должны быть плавными и неспешными.

Рекомендации по занятиям для родителей.

Нейрогимнастика должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к каждому занятию. В данном случае тренировка мозга станет хорошей привычкой и веселым занятием, которое не будет ассоциироваться с каким-либо негативным процессом.

Родителям детей, которые проходят курс нейрогимнастики, необходимо помнить о рекомендациях:

укрепление мозолистого тела должно выполняться ежедневно, но без принуждения;

регулярность проведения нейрогимнастических занятий — это залог быстрого достижения положительного результата;

чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, достаточно выполнять по 1 – 2 упражнения в день;

общая продолжительность всего комплекса нейрогимнастических упражнений должна находиться в пределах от 5 до 7 мин., так как ребенок может устать;

чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных местах. Например, сегодня в квартире, завтра на прогулке в парке, послезавтра по пути в школу;

усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития;

нейрогимнастические упражнения можно выполнять в положении лежа, сидя за столом или стоя;

перед тем, как внедрять новое занятие, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, показав их ребенку. Затем следует протролировать, чтобы сын или дочь повторили данные действия правильно и без ошибок;

в том случае, если ребенку необходимо учить уроки, либо ему предстоит другая умственная нагрузка, лучше сначала провести нейрогимнастическую тренировку, а уже затем переходить к мыслительному процессу.

Данные рекомендации будут полезны для родителей, которые заинтересованы во всестороннем развитии своих детей.

Данный метод тренировки центральной и периферической нервной системы может потребоваться ребенку, у которого наблюдаются признаки рассеянности, проблемы с концентрацией внимания, освоением письма и чтения. Плохое ориентирование в пространстве и нарушения координации движений также могут быть исправлены с помощью нейрогимнастики. Достижение положительного результата по улучшению функций головного мозга, возможно только при условии регулярного выполнения развивающих упражнений.

Нейрогимнастическая тренировка может проводиться в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.