

«Дидактическое пособие по коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Развитие межполушарных связей с помощью нейрогимнастики»

Составил: учитель-дефектолог Родионова В.П.

Что такое нейрогимнастика и зачем она нужна детям?

На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошкольников, всё больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой психического развития, гиперактивные и невнимательные. Все чаще встречаются дети моторно неловкие.

Недостаточность физической активности ведет детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

Конечно же методов, позволяющих скорректировать вышеперечисленные состояния множество. Одним из таких методов является нейрогимнастика.

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, которые помогают активизировать работу мозга, улучшить межполушарное взаимодействие и развить когнитивные функции. Она особенно полезна для детей, так как в раннем возрасте мозг наиболее пластичен и активно развивается.

Как возникла методика, ее цели и задачи

Нейрогимнастика — это один из методов развития функций головного мозга, разработка которого началась с 60-х годов прошлого века. Данный способ улучшения функций ЦНС подходит для детей возрастом от 4 лет. Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела. Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

Преимущества нейрогимнастики для детей

- Развитие когнитивных функций. Упражнения стимулируют память, внимание и мышление.
- Улучшение координации. Ребенок учится лучше контролировать свои движения.
- Снижение стресса. Нейрогимнастика помогает расслабиться и снять напряжение.
- Поддержка эмоционального здоровья. Упражнения способствуют гармоничному развитию личности.
- Развитие речи и мелкой моторики.

Как работает нейрогимнастика?

Нейрогимнастика основана на принципе взаимодействия двух полушарий мозга. Когда ребенок выполняет упражнения, которые задействуют обе руки, ноги или глаза, мозг начинает работать более слаженно. Это помогает улучшить нейронные связи и повысить эффективность работы мозга.

Простые упражнения нейрогимнастики

Нейрогимнастика не требует специального оборудования или подготовки. Вот несколько простых упражнений, которые можно выполнять дома.

1. Упражнение «Кулак—ребро—ладонь»

Это упражнение помогает улучшить координацию и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:

1. Покажите ребенку три положения руки: кулак, ребро (ладонь ребром к столу) и ладонь.
2. Попросите его повторить эти движения в последовательности: кулак—ребро—ладонь.
3. Усложните задачу: пусть ребенок выполняет движения двумя руками одновременно.

2. Упражнение «Ухо—нос»

Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:

1. Попросите ребенка взяться левой рукой за правое ухо, а правой рукой — за нос.
2. Затем поменяйте руки: правая рука — левое ухо, левая рука — нос.

3. Повторяйте упражнение несколько раз, постепенно увеличивая скорость.

3. Упражнение «Перекрестные шаги»

Это упражнение улучшает координацию и активизирует оба полушария мозга.
Как выполнять:

1. Попросите ребенка шагать на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот.
2. Усложните задачу: добавьте хлопки в ладоши при каждом шаге.

4. Упражнение «Зеркальное рисование»

Это упражнение развивает мелкую моторику и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:

1. Дайте ребенку два карандаша или фломастера.
2. Попросите его рисовать одновременно обеими руками зеркальные изображения (например, круги или квадраты).

5. Упражнение «Ленивые восьмерки»

Это упражнение улучшает зрительно-моторную координацию. Как выполнять:

1. Попросите ребенка нарисовать в воздухе восьмерку (горизонтальную).
2. Пусть он следит за движением руки глазами.
3. Повторите упражнение несколько раз, меняя руки.

6. Удары мячом об пол

Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:

1. Ребенок держит мяч в одной руке.
2. Пусть он ударяет мячом об пол и ловит его той же рукой.
3. Повторите упражнение другой рукой.

Усложните задачу: попросите ребенка ударять мячом попеременно правой и левой рукой. Удары мячом об пол

7. Упражнение «Энергетическая зевота»

Это упражнение помогает расслабиться и улучшить концентрацию. Как выполнять:

1. Попросите ребенка зевнуть, массируя область вокруг рта.
2. Повторите несколько раз, чтобы снять напряжение.

Как включить нейрогимнастику в ежедневную рутину?

Нейрогимнастика не требует много времени. Вот несколько советов, как сделать ее частью дня:

- Выполняйте упражнения утром, чтобы зарядиться энергией на весь день.
- Используйте нейрогимнастику как перерыв между занятиями.
- Превратите упражнения в игру, чтобы заинтересовать ребенка.