

## **Нейробика как средство коррекции психических процессов у детей с задержкой психического развития в работе учителя-дефектолога**

Дисциплина, получившая название «нейробика», уже давно популярна в Японии и стала одной из главных фишек многих элитных американских школ. В последние годы она развивается и в нашей стране.

Нейробика – это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность мозга к любой работе в любом возрасте. А разработал нейробику – эту необычную зарядку для головного мозга американский профессор нейробиологии Лоуренс Кац.

Именно он заметил, что монотонная работа плохо сказывается на наших умственных способностях: если каждый день повторять одни и те же действия на автопилоте, внимание и память ухудшаются, а новая информация усваивается на порядок сложнее. Но стоит только разорвать шаблон и выйти из зоны комфорта – сразу начинают образовываться новые нейронные связи.

Основным отличием данной методики от многих других можно назвать то, что упражнения нейробики нацелены на широкое использование всех пяти чувств человека (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус), а также эмоциональной стороны личности. Причем, используются они необычным образом и в максимально непривычных комбинациях, что помогает мозгу создавать много новых ассоциативных связей между различными видами информации. Ассоциации – это строительные блоки памяти и фундамент процесса обучения.

Для эффективной работы головного мозга очень важны ассоциации. Практически все упражнения нейробики построены так, чтобы мозг постоянно создавал новые ассоциации. Они заставляют видеть окружающий мир по-новому. Маленький ребенок изучает мир, используя все свои органы чувств. Но, чем старше становится человек, тем больше он полагаются на одно, редко на два чувства, тем самым значительно обедняя своё восприятие окружающего мира. Нейробика даёт возможность видеть мир во всех красках и воспринимать его максимально полно.

Нейробические упражнения очень просты, заниматься ими может любой человек в любом возрасте. Для выполнения упражнений не нужна какая-либо специальная подготовка. Заниматься нейробикой можно в любое время и в любом месте.

Благодаря таким нехитрым упражнениям можно увеличить объем памяти, научиться быстрее переключаться между задачами и даже стать более контактным и социализированным. Нейробика помогает лучше концентрироваться и усваивать новые знания; также способствует развитию воображения и абстрактного мышления, уменьшению депрессии и восстановлению нервных клеток.

Лоуренс Кац предложил «нейробику» для взрослых людей. Но современные учёные доказали, что она полезна для людей любого возраста с любыми способностями.

Педагоги коррекционных групп дошкольного образования находятся в постоянном поиске новых технологий, методик, методов и приёмов в работе с детьми с ОВЗ, чтобы сделать коррекционную работу более эффективной и интересной. Поэтому я решила попробовать нейробику в коррекционной работе с детьми с задержкой психического развития.

Коррекционно-развивающая работа с детьми с задержкой психического развития - одна из актуальных проблем современной медицины, педагогики, дефектологии и психологии. Данной категории детей в силу различных причин свойственны слабость замыкательной функции коры головного мозга и процессов активного внутреннего торможения, нарушение взаимодействий первой и второй сигнальной систем. У детей с задержкой психического развития отмечается недоразвитие процессов познавательной деятельности и незрелость эмоционально-волевой сферы. Наряду с этим наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы: нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная координированность. При умственных нагрузках у таких детей отмечается повышенная утомляемость и истощаемость центральной нервной системы, которая приводит не только к неустойчивости внимания, но и к раздражительности, беспокойству и негативному поведению. У большинства детей с задержкой психического развития наблюдаются недостатки памяти, причем это касается всех видов запоминания: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Отставание в мыслительной деятельности и особенности памяти наиболее ярко проявляются в процессе решения задач, связанных с такими компонентами мыслительной деятельности, как анализ, синтез, обобщение и абстрагирование. Наличие данных характеристик способствует возникновению трудностей в воспитании и обучении детей с проблемами в развитии.

В связи с этим коррекцию и развитие можно осуществлять с помощью технологий, которые способствуют накоплению запаса ярких конкретных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности, активизируют познавательную деятельность ребенка. Такой технологией и является «Нейробика» Лоуренса Каца. Он утверждает, что для продуктивной работы мозгу нужны новые впечатления. Нейробика изменяет привычный стиль жизни, обогащая ее новыми впечатлениями, которые «...«включают» мозг, словно кнопка «ПУСК»- электродвигатель». Нейробика запускает пять чувств человека, которые обеспечивают головному мозгу полный контакт с окружающим миром.

Работать по данной теме я начала с текущего учебного года (2021-2022). Изучила методическую литературу по данной теме, сделала подборку упражнений, которые можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста и включила эти упражнения в рабочий план. Упражнения нейробики проводятся в любой удобный период времени: на «Утреннем круге», в режимных моментах, некоторые упражнения берутся на занятиях по развитию элементарных математических представлений, по ознакомлению с окружающим миром и по подготовке к обучению грамоте. Это такие упражнения, как «Узнай предмет по описанию», «Картина перевернутая «вверх ногами»», «Найди предмет на ощупь», «Узнай по звучанию», «Наблюдатель», «Узнай предмет на ощупь в перчатках», «Собери пирамидку с закрытыми глазами» и т.д. По результатам проводимой работы планирую следующие результаты: у детей увеличится объем памяти; они научатся быстрее переключаться с одного задания на другое; дошкольники смогут лучше концентрироваться на материале и усваивать новые знания; упражнения нейробики будут способствовать развитию воображения и абстрактного мышления; дети станут более контактными и социализированными.

**Цель** использования нейробики: стимулировать мозговую активность детей с задержкой психического развития, чтобы в процессе привычной деятельности по-новому были задействованы органы чувств. Помочь детям концентрироваться и усваивать новые знания.

Применение нейробики в работе с детьми с задержкой психического развития позволяет решить следующие **задачи**:

- укреплять состояние нервной системы;
- улучшать запоминание новой информации;
- развивать в полной мере когнитивные способности;
- синхронизировать работу обоих полушарий мозга;
- развивать воображение;
- учиться мыслить абстрактно.

Условия, которым должны соответствовать упражнения, чтобы их можно было причислить к «нейробическим»:

1. Минимум одному из ваших чувств приходится действовать в новом контексте. Полностью отключив или значительно «затупив» то чувство, на которое вы привыкли опираться. Вынуждайте себя выполнять ординарную задачу с помощью других чувств.
2. Ваше внимание настроено. Чтобы отвлечься от примелькавшегося фона каждодневных событий и заставить свой мозг встревожиться, вы должны делать или сделать что-то необычное, потешное, удивляющее, возбуждающее эмоции или исполненное особого значения для вас. (Например, переверните картину вверх ногами.)
3. Рутинный ход дел взламывается неожиданным, нетривиальным путём. (Например, меняйте маршрут следования.)

**Таким образом**, нейробика даёт мозгу дополнительную энергию, увеличивает мощь межнейронных связей в гиппокампе – части головного мозга, ответственной за обучение и память. Нейробика помогает детям «видеть» не только глазами, но и иными органами чувств; способствует развитию воображения и абстрактного мышления, уменьшению депрессии и восстановлению нервных клеток.

Нейробическая коррекция – одна из наиболее эффективных технологий работы, позволяющая получить результат и в познавательном развитии, и в развитии регулятивных функций, а также способствует эмоциональному, личностному и коммуникативному развитию дошкольников с задержкой психического развития. Поэтому в дальнейшем продолжу её использование в коррекционной работе с детьми данной категории.

Список литературы:

1. Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга/ Л. Кац, М. Рубин; пер. с англ. А. Ф. Зиновьев. – Минск: Попурри, 2014. – 160 с.
2. Фитнес для мозга. Нейробика: как работает и кому поможет?  
<https://www.sb.by/articles/vzbudorazhit-mozg.html>
3. Краевое государственное бюджетное учреждение «Хабаровский центр социальной реабилитации инвалидов» Инновационные технологии Методические рекомендации «Нейробика»  
<https://mszn27.ru/sites/files/mszn/kgucri/files/6b78122675a32ae20ede.pdf>
4. Нейрогимнастика для детей: упражнения для мозга  
<https://logopedprofiportal.ru/blog/884723>
5. 11 простых упражнений для мозга, которые помогут сохранить хорошую память до старости

<https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/11-prostyh-uprazhnenij-dlya-mozga-kotorye-pomogut-sohranit-horoshuyu-pamyat-do-starosti-1735965/>