

Інформаційно-методичні матеріали **«Особливості діяльності психолога ЗДО у створенні умов для гармонізації роботи** **півкуль головного мозку дітей»**

Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є основою оздоровлення всього суспільства. Для дитини 3-7 років середовищем життєдіяльності є дошкільна освітня установа, де діти проводять до 70% денного часу. Тому цілком природно, що крім завдання засвоєння дитиною певної суми знань, умінь і навичок, яку ставить перед ним дитячий сад, вона повинна передбачати створення умов, що розкривають резерви організму, сприяють росту, розвитку та збереженню здоров'я.

«Дитячий мозок необхідно постійно «дивувати», змушувати його працювати по-різному — тренувати нейрони. Тоді мозок буде розвиватися. Якщо виконувати однотипні шаблонні вправи, то зв'язок нейронів послаблюється. Це призводить до зниження розумових здібностей, погіршення пам'яті, зменшення концентрації уваги», Лоуренс Катц, нейробіолог

У шестирічок нерідко бувають труднощі із засвоєнням нового матеріалу, їм важко при звичаїтис до темпу уроку, який задає вчитель. В чому ж причина? Мозок потребує узгодженої роботи двох півкуль. Якщо їх робота не збалансована, у дітей виникають проблеми з моторними навичками та здатністю обробляти інформацію.

Діти, у яких менше розвинена ліва півкуля мозку, мають труднощі з письмом, смисловим сприйняттям мови й мовленнєві порушення. Якщо менше розвинена права, це виявляється у незграбному вигляді, неправильній поставі, слабких навичках моторики.

Важливо розвивати обидві півкулі мозку дитини. Якщо діти творчо осмислюють якусь проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідна їх синхронізація. Нейропсихологи та нейробіологи доводять, що домінування однієї з півкуль мозку не дуже добре для розвитку дитини. Вони активно виступають за гармонізацію правої та лівої півкуль. Як саме? За допомогою нейробіки (нейрогімнастики) та кінезіології.

Що ж таке "нейробіка"? Нейробіка – це розумова гімнастика. Назва утворена зі слів «нейрон» і «аеробіка». Гімнастику запропонував американський нейробіолог Лоуренс Катц (Laurence Katz). Вона полягає в тому, щоб робити звичайні справи оригінальним способом, «дивувати» мозок, створювати нові асоціації. Це прості рухи для забезпечення цілісної роботи мозку. Ці вправи покращують розумову діяльність, допомагають полегшити навчання, розвинути мовленнєві функції, засвоїти різноманітні навички, вони підвищують розумову працездатність, стійкість уваги, а також сприяють цілісному розвитку мозку, синхронізації роботи півкуль.

Кінезіологія - наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Ці вправи дозволяють створити нові нейронні мережі і покращити міжпівкульну взаємодію, яка є основою розвитку інтелекту. Слово «кінезіологія» походить від грецького слова «кінезис», що позначає рух, і «логос» - наука, тобто наука про рухи.

Кінезіологічні вправи - це комплекс рухів, які дозволяють активізувати міжпівкульну взаємодію. Кінезіологічними рухами користувалися Гіппократ і Аристотель. Такі вправи розвивають мозолисте тіло, підвищують стресостійкість, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, дрібну й велику моторику, сприяють поліпшенню пам'яті і уваги, полегшують процес читання і письма, формують просторові уявлення, знижують стомлюваність, підвищують здатність до довільного контролю.

Рівень розвитку мовлення дітей перебуває в прямій залежності від ступеня сформованості тонких рухів рук. Формування словесної мови дитини починається, коли рухи пальців рук досягають достатньої точності. Розвиток пальцевої моторики готує ґрунт для подальшого формування мови. Оскільки існує тісний взаємозв'язок і взаємозалежність мовленнєвої і моторної діяльності, то при наявності мовного дефекту у дитини особливу увагу необхідно звернути на тренування пальців. Недосконалість тонкої рухової координації кистей і пальців рук ускладнює оволодіння письмом і низкою інших навчальних і трудових навичок.

Автори практичної кінезіології вважають, що однією з причин дислексії та дисграфії є так звана «координаційна нездатність до навчання», яка може бути усунена шляхом оволодіння специфічними руховими вправами. У зв'язку з покращенням інтегративної функції мозку, у багатьох дітей при цьому спостерігається значний прогрес у плані здібностей до навчання, а

також управління своїми емоціями. Сучасні кінезіологи розглядають причину порушень функцій навчання в нездатності правої і лівої півкулі до інтеграції (аналітичний мозок постійно блокує творчий початок образного мозку в його здатності до інтегративного бачення).

Для дітей зі специфічними порушеннями письма і читання характерна виражена нерівномірність розвитку окремих сенсомоторних і інтелектуальних функцій. Труднощі в навчанні таких дітей виникають у зв'язку з незрілістю певних функцій, дисгармонії дозрівання головного мозку, порушенні міжпівкульної взаємодії.

При підготовці дітей до школи необхідно велику увагу приділяти розвитку мозолистого тіла. Основний розвиток міжпівкульних зв'язків формується у дівчат до 7-ми років, у хлопчиків до 8-ми - 8,5 років.

Удосконалення інтелектуальних і розумових процесів необхідно починати з розвитку рухів пальців і тіла. Розвиваюча робота повинна бути спрямована від рухів до мислення, а не навпаки. Для успішного навчання та розвитку дитини в школі однією з основних умов є повноцінний розвиток в дошкільному дитинстві мозолистого тіла. Мозолисте тіло (міжпівкульну взаємодію) можна розвинути через кінезіологічні вправи.

У нашому мозку 100 млрд нейронів. Кожна клітина в свою чергу може дати 200 тис. відгалужень. Мозок людини має величезні ресурси! А ми використовуємо його можливості від 3 до 10 відсотків.

Мозок людини зберігає дивовижну здатність вчитися й розвиватися все життя. Але однотипні шаблонні справи призводять до погіршення пам'яті, зменшення концентрації уваги. Зв'язок нейронів, клітин головного мозку погіршується, а це призводить до зниження розумових здібностей.

Саме на вирішення цієї проблеми спрямовано спеціальну зарядку. Американський нейробіолог Лоуренс Катц дав назву зарядки гімнастики для мозку – нейробіка.

Принцип роботи нейробіки простий – щодня виконуємо незвичайним способом звичайні дії. Мозок необхідно постійно «дивувати», змушувати працювати по-різному. Розв'язуючи нову задачу, мозок розвивається. Наприклад: робити лівою рукою все, що звикли робити правою (зачісуватися, чистити зуби, тримати ложку під час їжі, писати); виконувати справи із заплющеними очима, змінювати звичні маршрути й т.д.

Заняття корисні всім. Дітям ці вправи дозволяють краще сконцентруватися при засвоєнні нових знань, сприяють розвитку абстрактного мислення, творчих здібностей. У результаті систематичного виконання вправ у дітей покращується пам'ять, увага, мова, просторове уявлення, дрібна моторика, знижується стомлюваність, підвищується здатність до довільного контролю, формується латеральне (двопівкульне) мислення.

Такі зарядки проходять весело, цікаво і захопливо. Тривалість їх залежить від рівня готовності дітей і може бути від 2 до 5 хвилин щоранку й складатися від 2 до 5 вправ, на виконання кожної з яких відводиться 1 хвилина. Оскільки під час такої зарядки діти швидко втомлюються, кожен вправу спочатку треба виконувати повільно. Коли діти навчаться виконувати її правильно, темп має прискорюватись, після правильного виконання в прискореному темпі можна ускладнювати завдання за рахунок виконання їх у русі – хода на місці, обертання вправо, вліво тощо.

Як і будь-яке тренування, нейробіка вимагає регулярної практики і занять. Очевидно, що після пари вправ ефект помітний не буде. Перші результати стають помітними після 1-2 місяців щоденних занять. Слід пам'ятати, що результативність залежить від віку і стану здоров'я.

Групою неврологів був проведений експеримент в ході якого фахівці спостерігали за людьми, які регулярно займалися розумовою та творчою діяльністю. В результаті виявилось, що захоплення кросвордами, ребусами, творчістю, а також заняття нейробікою та кінезіологічними вправами знижують ризик розвитку захворювань головного мозку і нервової системи. Лікарі стверджують, що така методика в рази корисніше, ніж прийом вітамінів і інших лікарських засобів.

Гімнастика для мозку дуже важлива. Нейродинамічна гімнастика для дошкільників дає можливість вирішити масу конкретних завдань, а не тільки посилити міжпівкульну взаємодію і когнітивні здібності.

Користь її в наступному:

- стимулює розвиток пам'яті та розумової діяльності;
- допомагає отримати енергію, необхідну для навчання;
- знижує стомлюваність;
- покращує моторику, як дрібну, так і велику;
- сприятливо позначається на процесі письма і читання; підвищує продуктивну працездатність;

●формує впевненість в собі при публічних виступах, що неодмінно буде потрібно в школі, коли дитині потрібно буде читати доповідь перед аудиторією, а також здавати іспити.

Регулярні заняття допоможуть покращити ряд фізичних навичок, зокрема виконання симетричних і асиметричних рухів, дотримання рівноваги, рухливість плечового поясу, спритність рук і кистей. Дошкільнята навчаються сидіти прямо і не відчувати при цьому дискомфорт, стають більш вправними.

Також такі тренування дають змогу удосконалити емоційні навички, зробити дитину менш схильною до стресу і більш товариською, навчають її проявляти свої творчі здібності в процесі гри, а потім – і в навчальній діяльності. Крім того, гімнастика для мозку – це ще і спосіб запобігти появі дислексії, тобто порушенн. навичок читання.

Розвивати мозок необхідно з дошкільного віку, тоді і в школі, і в дорослому житті дитині вдасться уникнути маси проблем, пов'язаних з роботою на комп'ютері, управлінням автомобілем, будь-яким іншим складним пристроєм, вона зможе повністю розкрити свій внутрішній потенціал і стати успішною.

Нейробіка сама по собі є ефективним способом покращити не тільки розумові здібності, а й загальний стан організму. Для закріплення результатів занять рекомендується займатися різними видами мозкової діяльності. Кросворди, логічні завдання і ребуси позитивно позначаються на творчих здібностях, стимулюють роботу головного мозку і зміцнюють нервові клітини.

У сучасному світі люди практично не читають пізнавальну літературу, відводячи цінність книг на задній план. І за прикладом дорослих дитина також не виробляє звичку та зацікавленість у читанні/прослуховуванні казок, оповідань та інших творів, віддаючи перевагу мультфільмам та різним гаджетам. Однак вченими встановлено, що читання книг найкраще стимулює роботу мозку і тренує його, покращує фантазію, розвиває концентрацію уваги. Тому нам, дорослим дуже важливо прививати дітям любов до читання спочатку через прослуховування казок, які читає дорослий, а згодом і до самостійного читання різних творів.

Позитивний вплив гімнастики для мозку дитини

Суть нейрогімнастики та кінезіологічних вправ в тому, що виконання певних рухів об'єднує роботу м'язів і думки дитини. Постійно повторювані вправи формують зв'язки між нейронами, полегшують утворення нових.

У чому ефект нейрогімнастики:

- покращення пам'яті, швидке запам'ятовування нової інформації;
- реорганізація мозкових зв'язків, оптимізація роботи мозку;
- підвищення уваги, розвиток мови, дрібної моторики;
- організація синхронної роботи правої і лівої півкуль;
- виявлення прихованих можливостей мозку.

Вправи необхідно проводити щодня. З початку дітей раннього віку необхідно вчити виконувати пальчикові ігри від простого до складного. Пальчикова гімнастика слугує для розвитку пізнавальної діяльності та зокрема центрів мозку, що відповідають за навчальну діяльність. Після того як діти навчилися виконувати пальчикові ігри, з п'яти років дається комплекс пальчикових кінезіологічних вправ, як дитина виконує разом з дорослими, потім самостійно по пам'яті, поступово, від заняття до заняття збільшуючи час і складність. Вправи виконуються спочатку правою рукою, потім лівою, потім двома руками разом. При утрудненнях дорослий пропонує дитині допомагати собі командами («заєць-коза-виделка»), проговорюючи вголос або про себе. Завдяки руховим вправам для пальців відбувається компенсація лівої півкулі і активізація міжпівкульного впливу, що сприяє дитячій стресостійкості до майбутнього навчання в школі.

Рекомендується починати з найпростіших вправ: використання неробочої руки (для правші-ліва, для лівші-права), дослідження нових маршрутів і вивчення запахів.

Нейрокінезіологія не вимагає використання додаткового обладнання, так як вправи задіяні лише на те, що оточує людину.

Помилкою є надмірне виконання вправ і бажання якомога швидше отримати результат. Якими би тренування не були, неможливо покращити стан тіла за короткий проміжок часу. Оскільки вправи ґрунтуються на залученні мозкової діяльності, то перебільшення допустимої норми може призвести до перенапруження. В кінцевому підсумку дитині стає нецікаво і вона перестає якісно виконувати вправи. Тому необхідно це робити поступово, щоб дана гімнастика для мозку стала для дитини звичним ритуалом і перейшла в звичку.

Гімнастика для мозку необхідна для розвитку інтелектуальних здібностей дітей. Існують спеціальні вправи для цього:

1. Синхронний малюнок. Потрібно одночасно обома руками намалювати одне і те ж зображення. Одночасна взаємодія обох рук синхронізує мозкові зв'язки між нейронами півкуль. Це допомагає покращити дрібну моторику і розвинути образне мислення.

2. Вправа «Кулак – ребро – долоня». Виконання схожих дій двома руками одночасно. Наприклад, стиснути кулак, поставити руку ребром на стіл, а потім долонею вниз. Повторювати кілька разів, спочатку поперемінно, потім обома руками одночасно. Це покращує розумові процеси, розвиває увагу і концентрацію.

3. Вісімки. Потрібно подумки малювати перед собою вісімки, починаючи від центру за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової. Ця вправа корисна і для очей при втомі. Це допомагає розслабитися, підготуватися до сприйняття зорової інформації і в той же час активує нейрони.

4. Слон. Вправа зображує слона, що малює хоботом вісімки. Виконується стоячи, зі злегка зігнутими в колінах ногами і нахиленою до плеча головою. Руку витягають вперед і малюють нею вісімки, потім роблять ту ж вправу іншою рукою. Це запускає розумові процеси, активізує творче мислення.

5. Погладити – поплескати. Вправа виконується в парах. Одна долоня кладеться на плече партнера, друга — йому на голову. Одночасно погладьте партнера по голові й поплескайте його по плечу. Спочатку можна дану вправу виконати самотійно: одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою — плескати по животі.

Нейрогімнастика дуже проста і доступна – вправи можна виконувати в будь-який час, виділяючи на це хоча б кілька хвилин.

Хотілося б звернути увагу ще на кілька важливих моментів у проведенні таких вправ:

- Недоцільно переривати кінезіологічними вправами творчу діяльність дітей.
- Якщо ж з дітьми має бути інтенсивна розумова навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед роботою.
- Кінезіологічні вправи дають як негайний, так і кумулятивний, тобто накопичувальний ефект.
- Під впливом кінезіологічних вправ в організмі відбуваються позитивні структурні зміни.
- Наголошуйте дітям на тому, що спочатку кожен нову вправу слід виконувати повільно, аби швидко не втомитися.
- Стежте, щоб діти якнайточніше виконували рухи та прийоми.
- Проводьте деякі вправи у формі змагань.
- Поступово ускладнюйте вправи:
 - прискорюйте темп виконання;
 - виконуйте із заплющеними очима;
 - долучайте рухи очей до рухів рук;
 - долучайте дихальні вправи;
 - застосовуйте метод візуалізації;
 - виконуйте вправу під музику чи віршований супровід, у русі.
- Залучайте дітей виконувати вправи лише під час «стандартного» навчання або у вільний час. Недоцільно переривати ними творчу діяльність.

Отже, нейрогімнастика та кінезіологічні вправи є важливим і ефективним інструментом у розвитку розумових здібностей, пізнавальних процесів та фізичного здоров'я дітей завдяки

великому арсеналу методів та засобів, завдяки яким досягається максимально можливий та стійкий терапевтичний ефект.