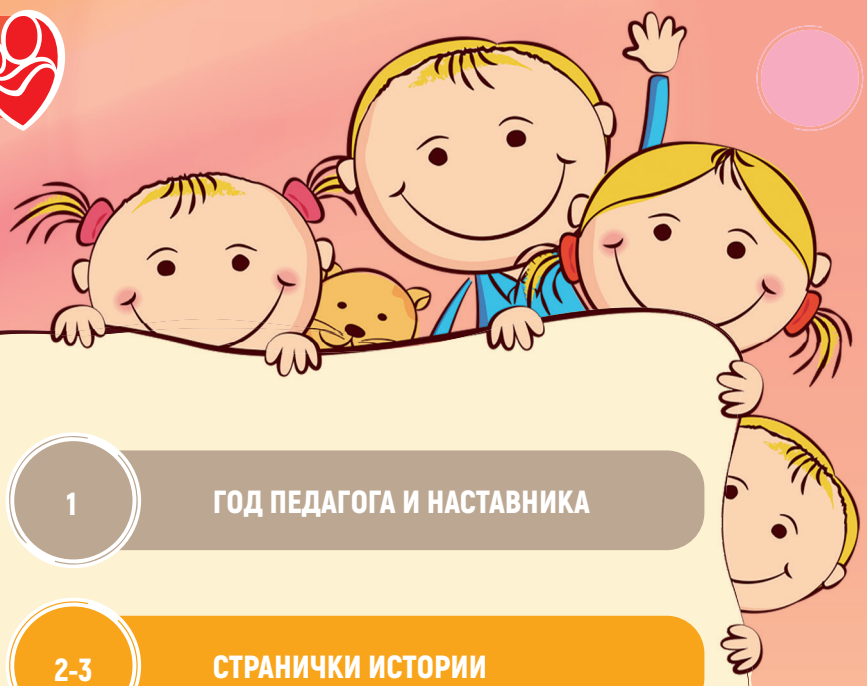
ДЕТСТВО В ПОДАРОК

ТЕМА НОМЕРА:

НЕЙРОБИКА

№ 1
2023

В НОМЕРЕ



1 ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

2-3 СТРАНИЧКИ ИСТОРИИ

4-5 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

6-7 НЕЙРОМОТОРИКА

8-9 НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

10-11 ПОДАРИ ИМ ДЕТСТВО

12-13 НЕЙРОГИМНАСТИКА

14-17 НЕЙРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

18-19 КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИ

20 НЕЙРОБИКА – ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА

№ 1, 2023
«Детство в подарок»
информационное издание для родителей и специалистов, работающих с семьей

Периодичность выхода
4 раза в год

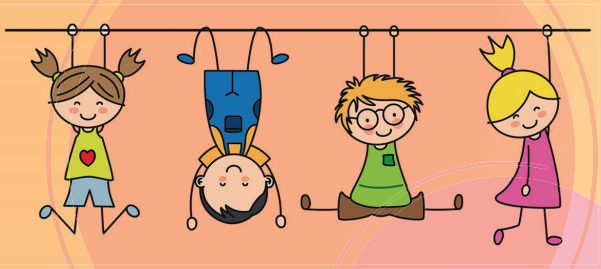
Распространение
бесплатно

Редакция издания
info@cppisp33.ru

Производство и распространение
ГАУ ВО ЦППМС,
600000, Владимир, ул. Летне-Перевозинская, д. 5.
Тел.: +7 (4922) 32-38-61

Фото:
Любое использование материалов без согласия редакции запрещено

Аудитория: 16+



В год 200-летия со дня рождения
одного из основоположников российской педагогики –
Константина Дмитриевича Ушинского и в знак высочайшей общественной
значимости профессии учителя Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина
от 27 июня 2022 года №401 2023 год объявлен Годом учителя и наставника. **Миссия Года – признание особого статуса педагогических работников, в том числе выполняющих наставническую деятельность.**

Официальное открытие Года учителя и наставника во Владимирской области состоялось 28 февраля. Запланировано проведение целого ряда конкурсов, мастер-классов, акций, научно-практических конференций, тематических выставок, фестивалей, в ходе которых будет представлен лучший опыт работы, творческие находки, интеллектуальные достижения. Без всякого сомнения, в ходе профессиональных встреч работники образовательных организаций будут говорить о реализации в своей практике идей педагогов-новаторов прошлого, таких как Шалва Амонашвили, Виктор Шаталов, Симон Соловейчик и других.

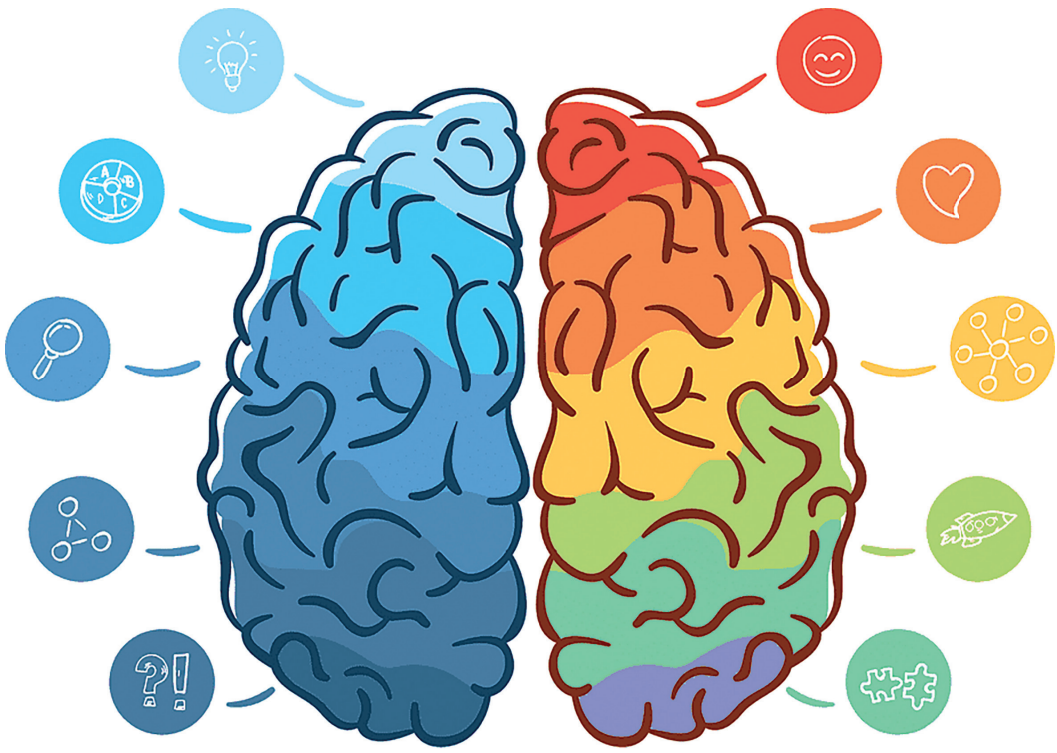
Почему этих выдающихся педагогов называют новаторами? Потому что в октябре 1986 года в поселке Переделкино на даче писателя Анатолия Рыбакова по инициативе С. Соловейчика состоялась встреча педагогов-единомышленников, в результате которой появился уникальный для того времени документ – манифест «Педагогика сотрудничества», в основе которого лежит идея высвобождения ребенка от авторитарного принуждения к учебе. **Основным принципом новой педагогики стал совместный труд учителя и ученика, доставляющий радость.** Идеи, высказанные педагогами-новаторами в 1986 году, бесспорно, актуальны и сейчас. Практически все они нашли отражение в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Практика и время доказали неэффективность авторитарной педагогики, подавляющее большинство работников образования отдают предпочтение гуманитарной педагогике.

В Год учителя и наставника учителя, воспитатели, родители обучающихся и воспитанников будут говорить и о новых технологиях, интерактивных средствах обучения, эффективных способах воспитания и развития современных детей и подростков. Все чаще в своей работе современные педагоги используют средства, основанные на последних достижениях таких наук о мозге человека и высших животных, как нейрохирургия, нейробиология, нейрофизиология, нейропсихология и других. Появился даже термин «нейропедагогика». И хотя официального признания такая наука еще не получила, педагоги все чаще используют данные новых открытий в деятельности мозга для создания технологий воспитания, обучения и развития подрастающего поколения.

Практический же опыт показывает, что **использование элементов нейробики (гимнастики для мозга) способствует развитию всех психических процессов, совершенствованию межполушарных связей, что в конечном счете приводит к эффективному освоению обучающимися программного материала, их разностороннему и гармоничному развитию.**

Васина Татьяна Владимировна,
старший методист ГАУ ВО ЦППМС.

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ ИЗ ИСТОРИИ НЕЙРОПСИХОЛОГИИ



Еще 4 декабря 2014 года в Послании Федеральному собранию Президент Российской Федерации Владимир Путин обозначил Национальную технологическую инициативу одним из приоритетов государственной политики. Применение нейротехнологий в области образования позволит резко увеличить объём и скорость усвоения новых знаний, при этом развитие таких технологий, как нейрофитнес, модуляция памяти, нейробика, приведут к возможности многократного усиления когнитивных способностей. Ведущие направления в этом ключе заняли современные методы, разработанные в рамках различных дисциплин, одной из которых является нейропсихология.

Нейропсихология – это самостоятельная научная дисциплина, которая находится на стыке двух наук, теоретической психологии и клинической неврологии. Возникла она в недрах неврологической практики. Ее началом считают 1861 год, когда французский невролог Поль Брока опубликовал анатомо-патологические данные о разрушении части лобной доли у двух пациентов с нарушением членораздельной речи. В 1874 году немецкий психоневролог Карл Вернике открыл, что височная область левого полушария участвует в процессах понимания устной речи, а также в чтении и письме. Эти открытия вызвали небывалое оживление в неврологии. В 1870-е годы, кроме этих двух центров, были найдены еще и центры понятий, письма и счета. Нейропсихология в нашей стране – относительно молодая научная дисциплина, созданная в середине XIX века выдающимся отечественным ученым А.Р. Лурия. Она занимает важное место в ряду других наук, имеющих отношение к изучению высших психических функций человека. В том числе она охватывает практические медицинские аспекты в области топической неврологической диагностики, клинической психологии, дефектологии и пр. Нейропсихологические методы не только являются важнейшими инструментами распознавания тонких нарушений гнозиса, праксиса, речи и других высших психических функций, но также позволяют с большой степенью точности определить связь этих расстройств с конкретными корковыми зонами. С появлением нейропсихологии как науки стало возможным обращение к мозговым механизмам высшей психологической деятельности, а не только к особенностям психологического строения и структуры дефекта, как это делается в психологии, патопсихологии, психиатрии. Следовательно, нейропсихология открыла принципиально новый подход к пониманию психики человека и ее нарушений.

Впоследствии благодаря трудам отечественных ученых таких, как И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурия и др., было составлено достаточно четкое представление о значении для психики человека центральной нервной системы (ЦНС) и прежде всего головного мозга. Тем самым основание для появления нейропсихологии переросло в ее необходимость.

Именно А.Р. Лурия занимался разработкой теории о системной динамической локализации психических функций.

Нейрохирург Уилдер Пенфилд в 1930-х годах в процессе операций на мозге определил функции различных его зон и составил их подробную карту.

Интеллект человека основан, прежде всего, на согласованной работе обоих полушарий головного мозга.

Межполушарное взаимодействие – особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую интегративно целостную систему, формирующуюся в онтогенезе под влиянием как генетических, так и средовых факторов. Нейропсихологические упражнения позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способности человека или коррекции проблем в различных областях психики.

Связь нейродинамических показателей психической деятельности и успешности обучения в школе исследовались в работах Ж.М. Глозман, И.В. Равич-Щербо и Т.В. Гришиной. Результаты исследования показали, что в наибольшей степени нейродинамические проблемы отражаются на мнестических (запоминания) и интеллектуальных функциях.

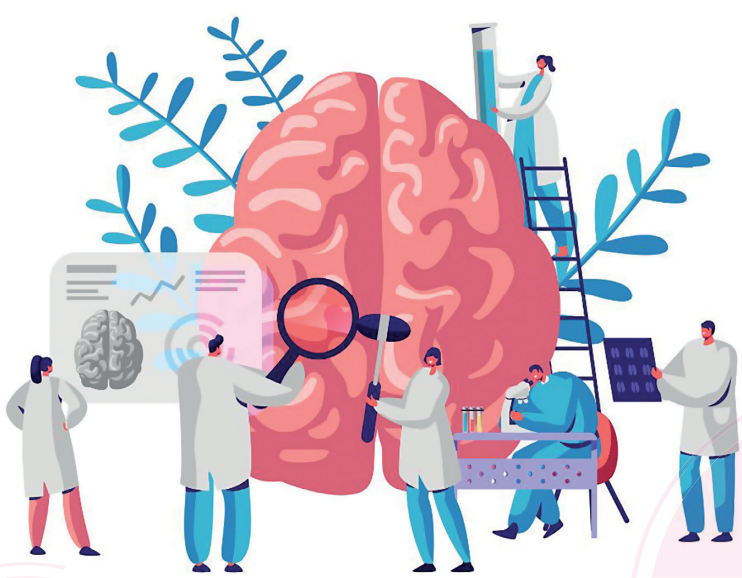
Таким образом, нейродинамическая коррекция, первоочередной задачей которой является своевременное проведение специальных коррекционных мероприятий, направленных на развитие общей мозговой активности, может помочь ребенку выдержать школьные нагрузки.

Нейропсихологический подход позволяет выявить ранние симптомы моторных и координационных нарушений при отсутствии явной неврологической симптоматики, а также качественно оценить специфику двигательных дефектов, их связь с несформированностью других высших психических функций.

Одним из направлений нейропсихологии является нейробика – гимнастика для мозга, она включает в себя упражнения, основанные на работе основных физических органов. Цель таких упражнений состоит в развитии природной предрасположенности головного мозга устанавливать взаимную связь между различными видами информации.

Шарун Алевтина Николаевна,
педагог-психолог ГАУ ВО ЦППМС.

Литература:
1. Визель, Т.Г. Основы нейропсихологии. Теория и практика. 2-е издание, переработанное, расширенное: учебное пособие / Т.Г. Визель. – Москва: АСТ, 2021. – 544 с.
2. Глозман, Ж.М. Нейропсихология детского возраста: учебное пособие / Ж.М. Глозман – Москва: Академия, 2009. – 272 с.
3. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – Москва: АЙРИС-пресс, 2022. – 144 с.: ил. – (Популярная нейропсихология).
4. Лисс М. Фитнес для ума / М. Лисс – Питер: 2011. – 34 с.
5. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие / А.В. Семенович – Москва: Генезис, 2021. – 474 с.
6. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения: учебное пособие / А.Л. Сиротюк. – Москва: Сфера, 2003. – 288 с.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОБИКИ УЧИТЕЛЕМ-ЛОГОПЕДОМ И УЧИТЕЛЕМ-ДЕФЕКТОЛОГОМ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Использование в практике логопеда и дефектолога инновационных технологий служит эффективным дополнением к общепринятым наиболее популярным классическим технологиям и методикам. В своей работе мы используем нейропсихологические упражнения (нейробику) – это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов помочь детям при нескольких видах нарушений.

Нейробика – это комплекс упражнений, помогающий развивать мозговую деятельность.

Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие. А также нейробика полезна всем детям для общего психофизического развития.

Каждое из упражнений нейробики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствует развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Занятия проводятся систематически в спокойной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Регулярные занятия помогут улучшить физические навыки, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии и дисграфии, то есть нарушений навыков чтения и письма.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДНИМАЮЩИЕ ТОНУС КОРЫ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА

«САМОМАССАЖ».

Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.

«РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ».

Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» массирующими движениями круги по контуру щек.

«СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ».

Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).

«ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗЕВОТА».

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИЕМА И ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

ИГРА «ЗВУКОВАЯ ТРОПИНКА».

Нужно идти точно по следам. Если на следе нарисован символ звука [А], наступать на него нужно правой ногой. Если на следе нарисован символ звука [У], наступать нужно левой ногой.

«ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ШАГИ».

Нужно пройти по «болоту», поэтому идти нужно высоко поднимая ноги. Дети проходят по тропинке, делая разнонаправленные движения: локтем левой руки касаясь колена правой ноги и наоборот.

«ХЛОПНИ, ТОПНИ».

Нужно прохлопать и протопать столько раз, сколько звуков услышит ребёнок. На звук [А] – хлопни, на звук [У] – топни.

Выполнение упражнения сопровождается зрительным ориентиром – карточками, на которых символами изображено задание: А У А (хлоп, топ, хлоп); У А А (топ, хлоп, хлоп).

«СОРТИРОВКА».

В слух называются звуки в произвольном порядке. Задача ребенка: услышишь гласный звук – клади красный мяч в правую корзинку, если услышишь согласный звук – клади синий мяч в левую корзинку.

«СКАЖИ И ПОКАЖИ НУЖНОЙ РУКОЙ».

Перед ребенком лежат карточки со звуками [С] и [Ш].

Специалист называет слова, включающие в себя эти звуки. Ребёнок повторяет слова и одновременно выбирает определенные карточки (если в слове есть звук [С], ребенок выбирает карточку с этим звуком правой рукой, если в слове есть звук [Ш] – выбирает левой рукой). Звуки могут варьироваться.

«ВОЛШЕБНАЯ ДОРОЖКА».

Упражнение помогает автоматизации звука в прямых и обратных слогах. Ребёнок, произнося слоги, проводит дорожку левой рукой в обратных слогах, правой рукой в прямых слогах.

«ПУТАНИЦА».

Ребенок кладет правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживает голову от макушки к лицу, а живот – круговыми движениями. Можно усложнить задачу, добавив проговаривание речевого материала.

«НОС-УХО».

Левой рукой ребенок держится за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и смена положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос. Можно усложнить задачу, добавив проговаривание речевого материала.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ КОНТРОЛЬ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«КОЛЬЦО».

Задача ребенка: по очереди и как можно быстрее перебирать пальцами обеих рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем. Правая рука – от указательного пальца к мизинцу, а левая – от мизинца к указательному. Упражнение повторяется в прямом порядке и в обратном.

«ФОНАРИКИ».

Надеваем на руку ребенку браслетики: на правую руки – со звуком [А], на левую руку – со звуком [У]. Специалист называет слова, включающие в себя эти звуки. Когда ребенок слышит слово со звуком [А] – «зажигает» правый фонарик (открывают правую ладошку), когда слышит слово со звуком [У] – «зажигает» левый фонарик (открывает левую ладошку). Звуки могут варьироваться.

«ЖАБА».

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

«ЧЕРВЯЧОК В ЯБЛОЧКЕ».

Ребенок сжимает два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляет большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняет, теперь на левом кулачке большой палец выставляет вверх, а на правом убирает. Нельзя, чтобы два червячка встретились.

«КУЛАЧОК – ЛАДОШКА».

Руки ребенка в следующем положении: правая рука согнута в локте перед собой, на уровне груди, ладонь расправлена. Левая рука согнута в локте и поднята вверх, перпендикулярно правой руке, ладонь сжимаем в кулак. По хлопку меняем руки. Наверху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.

«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ».

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«МОЛОТОК-ПИЛА».

Исходное положение: сидя на стуле левой рукой «пилим пилой», правой в это же время «забиваем молотком гвозди».

Регулярное использование нейробики в логопедической и дефектологической работе оказывает положительное влияние на коррекционный процесс обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Алексеева Светлана Николаевна,
учитель-дефектолог Кольчугинского филиала ГАУ ВО ЦППМС.

Харитонова Полина Николаевна,
учитель-логопед Кольчугинского филиала ГАУ ВО ЦППМС.

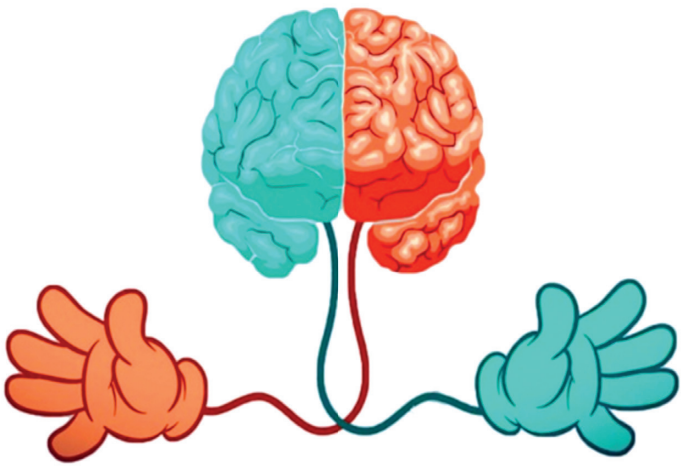
НЕЙРОМОТОРИКА

Нейромоторные навыки – это инструменты для интеллектуального развития. Нейромоторика – специальный комплекс упражнений на развитие мелкой моторики, направленный на развитие и оптимизацию функциональных систем организма.

Интеллектуальное развитие ребенка начинается с движения. Младенец учится управлять своим телом, перекатываясь с боку на бок, затем начинает ползать, ходить. Все эти базовые движения развивают структуры мозга. Затем мелкие движения определяют формирование более сложных процессов, а именно когнитивных и ментальных процессов. Мелкая моторика напрямую связана с развитием когнитивных способностей и речи, поэтому важно уделять этому направлению особое внимание. Нейромоторные навыки способствуют развитию мелкой моторики. К ним относятся **координация, точность и согласованность движений пальцев и кистей рук**. Систематическое выполнение данного комплекса упражнений способствует общей работоспособности мозга.

В целом, комплекс направлен на улучшение **синхронности и взаимодействие** полушарий головного мозга, следовательно, **вестибулярной, зрительной, тактильной и двигательной систем**. Кроме того, комплекс развивает вестибулярную и проприоцептивную системы в целом.

Основным принципом нейромоторики является одновременная синхронная работа обеих рук, причем каждая рука выполняет свою задачу. Именно эти упражнения тренируют совместную работу двух полушарий головного мозга. Нейромоторика работает также над развитием мелкой моторики, например, кончиков пальцев. Праксис сам по себе оказывает непосредственное влияние на развитие



мозговой активности. Таким образом, мы задействуем две мощные системы и способствуем их развитию. Развиваются и формируются когнитивные навыки за счет улучшения координации рук и пальцев, взаимодействия между мозжечком и полушариями головного мозга.

Пример комплекса нейромоторных упражнений.

РАЗМИНКА.

Согнув руки в кулаки, разогните по очереди все пальцы, начиная с большого.

Затем вернитесь в кулак, начиная с мизинца.

Повторите 8-12 раз обеими руками по отдельности, а затем вместе.

На занятиях интересно сочетать это упражнение с автоматизацией звука, например, в слогах:

рэ - ро – ру – ра – интересная иг (ра),

рэ – ро – ра – ру – продолжаем мы иг (ру)...

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТ».

Расставьте пальцы обеих рук прямо и широко («загорание»).

Правой рукой поверните ладонь от себя и направьте пальцы вверх.

Левая рука направлена назад к лицу (большой палец вниз), пальцы направлены вверх.

Смените положение (поменяйте руки); повторите 8 - 12 раз.

Интересно добавлять речевое сопровождение и произносить чистоговорки, скороговорки на автоматизацию звуков, соблюдая ритм и постепенно увеличивая темп. Например, автоматизация звука «л»:

Ладошка – это солнышко,
А пальчики – лучи...
Солнышко милое,
Поделись своей силою!

УПРАЖНЕНИЕ «ЛОВУШКА».

Держите карандаш или ручку в одной руке. Пальцы другой руки должны лежать на столе, ладонью вниз, пальцы широко расставлены. Проведите карандаш между пальцами так, чтобы пальцы не касались друг друга. Повторите несколько раз (вперед-назад), помня о том. С каждым разом увеличивайте скорость. Упражнение хорошо использовать на занятиях с целью переключения внимания и снятия усталости.

УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ ИЛИ ДВА».

Поза 1 – поднимите вверх указательный и средний пальцы.

Поза 2 – указательный, средний и безымянный пальцы подняты вверх.

Большой палец прижимает мизинец к ладони. Чередуйте Позу 1 и Позу 2 только правой рукой, затем только левой. Затем чередуйте Позу 1 и Позу 2 правой и левой рукой (левая рука, чередуется с правой рукой). Повторите 8-12 раз.

Упражнение можно усложнить, используя речевое сопровождение для развития фонематического восприятия и ориентации в пространстве. Например, для дифференциации звонких – глухих звуков «т» – «д», произносить вслух фразы:

два – три, три – два – правая рука;

три – два, два – три – левая рука

Упражнение также можно использовать для активизации, переключения внимания на разных этапах занятия.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСЬМИНОГ ПЛЫВЕТ».

Руки согнуты в локтях, локти прижаты к телу.

Правая рука:

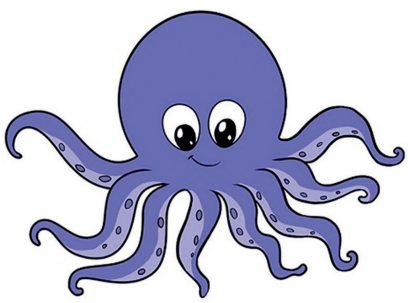
Поза 1 - пальцы широко расставлены («осьминог разжал щупальца»).

Поза 2 – «сжал щупальца» - пальцы сжаты в кулак.

Левая рука: поза 1 – рука на правом плече; поза 2 – рука на левом плече.

Таким образом, правая рука «моргает», а левая касается то правого, то левого плеча попеременно. Оба движения выполняются ритмично.

После 8-12 повторений поменяйте положение рук («моргните» левой рукой и «коснитесь» правого плеча правой рукой). Затем усложняем и добавляем дыхательную гимнастику. Начиная с позы 2 – вдох носом («осьминог сжал щупальца»), поза 1 («разжал щупальца») – выдох ртом. Упражнение можно использовать для активизации внимания перед началом занятия или в середине для переключения внимания, для развития физиологического дыхания и дифференциации вдоха и выдоха у детей с речевыми нарушениями.



Включение нейромоторных упражнений благотворно влияет на развитие когнитивных навыков, межполушарных взаимодействий (взаимосвязь и координацию работы между правым и левым полушариями), а также на нейронные процессы (скорость работы мозга) и развитие языка.

Костакова Елена Александровна,
учитель-логопед Муромского филиала ГАУ ВО ЦППМС.

Литература:
1. Боскис Р. М. Учителю о детях с нарушениями слуха: кн. для учителя. 2-е изд., испр. - М., 1988.
2. Выгодская Г.Л. Игровая деятельность глухих детей. Психология глухих детей. - М., 1971.
3. Эльконин Д. Б. Психология игры. - М., 1978.
4. Минский Е.М. От игры к занятиям. - М., 1982.
5. Развитие детей с нарушениями слуха во внеурочной деятельности: пособие для учителя и воспитателя спец. (коррекц.) образоват. учреждений I и II вида. Под ред. Е. Г. Речицкой. - М., 2005.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С НЕЙРОКОРРЕКЦИОННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА

В настоящее время увеличилось количество детей, имеющих нарушения в развитии. Трудности при освоении учебного материала возникают вследствие особенностей развития головного мозга детей. Скорректировать учителю-дефектологу имеющиеся у детей нарушения помогает применение нейропедагогических упражнений.

Комплекс простых упражнений и игр с нейрокоррекционным воздействием способствует улучшению памяти, повышает способность мозга к работе. Применение нейропедагогических упражнений и игр актуально для коррекции нарушений детей любого возраста и дает положительную динамику при задержке психического развития, умственной отсталости, расстройствах аутистического спектра и других нарушениях.

Нейропедагогическая коррекция с использованием специальных упражнений и игр является хорошим дополнением к основной коррекционной программе учителя-дефектолога. Позволяет глубже взглянуть на проблему, выявить причину этого нарушения и выстроить грамотную программу сопровождения.

В своей работе использую комплекс простых нейропедагогических упражнений:

1. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ.

Развитие мелкой моторики - залог нормального развития интеллекта ребенка. Чем лучше ребенок работает пальчиками, тем быстрее он развивается, лучше говорит и думает.

2. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения помогают расширить объём зрительного восприятия и влияют на функции речи, внимания и памяти. Тонизируют мышцы, управляющие движением глаз, активизируют кровообращение, снижают умственное утомление.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИИ.

Большая часть моторной коры мозга участвует в мышечных движениях полости рта – артикуляция её активизирует.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

Они способствуют развитию межполушарных связей, улучшению памяти и концентрации внимания.

5. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Данные упражнения развивают умение произвольно контролировать свое дыхание, самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.

6. РАСТЯЖКИ.

Выполнение растяжек способствует преодолению у детей гипотонуса мышц (вялость), зажимов и гипертонуса – повышенного двигательного беспокойства. Направлены на нормализацию тонуса мышц.

7. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Это упражнения, направленные на развитие определённых когнитивных функций (памяти, внимания и др.), развитие саморегуляции.

8. КОММУНИКАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Выполнение упражнений направлено на развитие общения между детьми. Парные и групповые упражнения формируют навыки совместных действий, способствуя лучшему пониманию друг друга.

9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ.

Они проводятся в конце занятия с целью интеграции приобретенного опыта. Способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

Все упражнения с нейрокоррекционным воздействием используются как в совокупности, так и выступают элементом непосредственной образовательной деятельности и применяются в режимных моментах.

Дети с нарушениями интеллекта прекрасно чувствуют себя в игре. Коррекционная работа с использованием игр с нейрокоррекционным воздействием предполагает не только тренировку определенных навыков, но и формирование слаженной, целостной работы мозга и всей функциональной системы.

В работе использую нейроигры для развития межполушарного взаимодействия, которые можно легко и в доступной форме использовать в качестве физкультминуток на коррекционно-развивающих занятиях. Нейроигры интересны детям, повышают их эмоциональный фон, подкрепляя тем самым мотивационную базу на коррекционных занятиях.

При подборе игр для детей с интеллектуальными нарушениями учитываю следующие требования:

• игровая форма занятий создаётся при помощи игровых приёмов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования детей к учебной деятельности;

• соответствие игры возрасту ребёнка или его актуальному уровню развития;

• учёт структуры дефекта;

• подбор игрового материала с постепенным усложнением;

• связь содержания игры с системой знаний ребёнка;

• соответствие коррекционной цели занятия;

• учёт принципа смены видов деятельности;

• использование ярких, озвученных игрушек и пособий;

• соответствие игрушек и пособий гигиеническим требованиям, безопасность.

На коррекционных занятиях часто использую:

• дыхательную игру-гимнастику, которая помогает выработать диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу.

• игры-упражнения на релаксацию, формирующие умение контролировать дыхание, управлять мышечным тонусом;

• пальчиковые и речевые игры с одновременным выполнением действия, которые развивают мелкую моторику, помогают ритмичному исполнению стихотворного текста;

• музыкально-ритмические игры с музыкальными инструментами, способствующие развитию творческих и музыкально-сенсорных способностей детей, чувства ритма;

• компьютерные игры, которые используются как нейродефектологический тренажер.

Применяемые нейроигры и упражнения дают положительный эффект.

У детей развивается творческое воображение, фантазия, улучшается эмоциональное самочувствие, расширяется круг общения, повышается самооценка, формируется позитивный взгляд на жизнь и активная жизненная позиция. Упражнения и игры с нейрокоррекционным эффектом позволяют поддерживать внимание ребенка на всех этапах коррекционной программы, содействуют наиболее быстрому устранению выявленных дефектов, снижают утомляемость детей и повышают эффективность коррекционной работы учителя-дефектолога.

Коннова Жанна Леонидовна,
учитель-дефектолог Селивановского филиала ГАУ ВО ЦППМС.

ПОДАРИ ИМ ДЕТСТВО

ЕСЛИ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ И В ВАШЕМ ДОМЕ ЕСТЬ МЕСТО – ЗАДУМАЙТЕСЬ, ВОЗМОЖНО, ВЫ УЖЕ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ?

Светлана Г., июль 2021 г.р.

Илья Г., июль 2021 г.р.

Арина А., январь 2017 г.р.

Артём А., июль 2020 г.р.

Дмитрий Б., декабрь 2013 г.р.

Николай Л., ноябрь 2008 г.р.

Павел Л., сентябрь 2014 г.р.

Дмитрий К., декабрь 2011 г.р.

Анастасия В., сентябрь 2015 г.р.

Руслан В., апрель 2010 г.р.

Ярослав К., август 2016 г.р

Евгения П., октябрь 2018 г.р.

Елизавета Б., февраль 2012 г.р.

Мария Г., октябрь 2019 г.р.

Макар Ш., август 2013 г.р.

Диана Ш., август 2011 г.р.

Кирилл Ш., август 2007 г.р.

Артём Ш., декабрь 2009 г.р.

Александр П., декабрь 2020 г.р.

Алексей Р., октябрь 2018 г.р.

Андрей И., ноябрь 2011 г.р.

Артур Б., июнь 2016 г.р

Валерия М., октябрь 2021 г.р.

Вероника А., февраль 2019 г.р.

ИНФОРМАЦИЯ О ДЕТЯХ-СИРОТАХ И ДЕТЯХ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, РАЗМЕЩЕНА:

Усыновление в Российской Федерации в разделе «Банк данных» –
http: //усыновите.рф
Федеральный банк данных о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей –
http: //usynovite.ru
Всероссийская база видео-анкет детей-сирот «ИЗМЕНИ ОДНУ ЖИЗНЬ» –
http: //changeonelife.ru
Общероссийская информационно-поисковая система для усыновителей «ВИДЕОПАСПОРТ» –
http: //videopasport.ru
ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» в разделе «Банк данных о детях-сиротах» –
http: //cppisp33.ru

Консультативная помощь гражданам, желающим принять на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей, по телефону: **4922-32-25-20**

Сергеева Светлана Николаевна, главный специалист ГАУ ВО ЦППМС;
Киселёва Юлия Васильевна, главный специалист ГАУ ВО ЦППМС.

НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ В РАЗВИТИИ

В последние годы отмечается рост числа детей, родившихся с признаками ПЭП (перинатальной энцефалопатии) – перинатального поражения центральной нервной системы (ЦНС).

В дальнейшем у ребенка в медицинской карте могут появиться диагнозы: СПНРВ (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости), ММД (минимальная мозговая дисфункция), СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности).

Самыми характерными признаками детей с подобными нарушениями являются такие изменения в поведении, как трудности обучения в школе, речевые нарушения, недостаточность крупной и мелкой моторики, различные виды невротических реакций (нарушение сна, страхи, заикание, повышенная тревожность), эмоциональная неустойчивость, сложности в общении со взрослыми. Изменения поведения таких детей сводится к чрезмерной активности, причем она не имеет определенной цели, ничем не мотивированная и часто зависит от ситуации (наступает в новой, незнакомой обстановке, при стрессовых воздействиях). Часто ребенок не может сосредоточиться, фиксировать свое внимание, постоянно отвлекается. Таким детям также свойственны быстрая смена настроения, раздражительность, импульсивность, плаксивость.

Существуют эффективные методы коррекции особенностей развития детей, как двигательного, так и интеллектуального.

В нейропсихологии детского возраста разработан системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребенка (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992; Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, 2002, 2004, 2008), предпочтение отдается телесно-ориентированным и двигательным методам.

Метод замещающего онтогенеза (МЗО) – базовая нейропсихологическая технология коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

В своей практике я широко использую один из методов развития функций головного мозга - нейрогимнастику.

Нейрогимнастика для детей – это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга.

Нейрогимнастика является частью прикладной науки «образовательная кинезиология», которая изучает развитие

мыслительных способностей человека за счет выполнения заданий для обоих полушарий мозга.

Данный способ улучшения функций ЦНС начинаю использовать с детьми от 4 лет.

Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела.

Начиная занятия с детьми, я учитываю принцип соотнесения актуального статуса ребенка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и прохожу с ними все этапы сенсомоторного (двигательного) развития заново, начиная с рождения, используя четыре основных блока упражнений:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- растяжки;
- упражнения двигательного репертуара.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Вдох-выдох».

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох».

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно). Выполнить 5 раз.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Ребенок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены и не перекрещены.

Нужно научить ребенка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берет ручку, располагает ее яркий конец напротив переносицы ребенка и плавно перемещает ручку над глазами ребенка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, переносица), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

РАСТЯЖКИ.

«Скручивание»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием – во время команды взрослого «раз» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребенок делает выдох через широко открытый рот и т.д.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

1. По команде взрослого «раз» ребенок поднимает прямые ноги.
2. По команде взрослого «два» – опускает прямые ноги на пол справа от себя.
3. По команде взрослого «три» – возвращает прямые ноги на середину.
4. По команде взрослого «четыре» – опускает прямые ноги слева от себя.
5. По команде взрослого «пять» – возвращает ноги на середину.
6. По команде взрослого «шесть» – возвращается в исходное положение (кладет прямые ноги на пол).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Ползание по-пластунски».

Одноименные рука и нога.

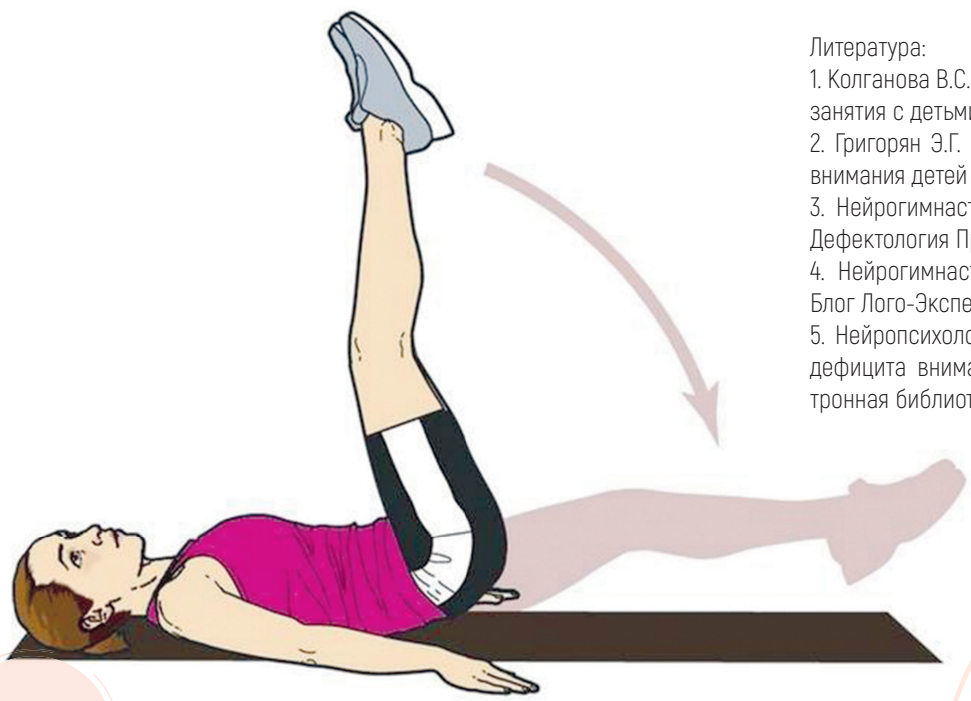
Ребенок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперед. Правая рука вытянута вперед, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперед. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Правая нога согнута в колене, левая нога прямая.

1. Ребенок вытягивает правую руку вперед, сгибает правую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и правой ноги.
2. Ребенок вытягивает левую руку вперед, сгибает левую ногу в колене и отталкивается от левой руки и левой ноги и т. д.

За счет регулярного выполнения определенных действий, правильного их выполнения, направленных на повышение функций ЦНС, я добиваюсь положительного результата в развитии ВПФ у детей.

Суслова Юлия Владимировна,
педагог-психолог Александровского филиала
ГАУ ВО ЦППМС.

Литература:
1. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми».
2. Григорян Э.Г. «Психолого-педагогические особенности внимания детей дошкольного возраста».
3. Нейрогимнастика для детей. Комплекс упражнений / Дефектология Проф (Defectologiya.pro).
4. Нейрогимнастика для детей: упражнения для мозга. Блог Лого-Эксперт (logopedprofiportal/ru).
5. Нейропсихологический подход в коррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей. Электронная библиотека КиберЛенинка (cyberleninka/ru).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ НЕЙРОБИКИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Нейробика (нейрогимнастика) – это комплекс упражнений для развития и активизации мозговой деятельности.

В современной педагогике существует множество технологий, методик, программ развития детей с ограниченными возможностями здоровья, а также творческих и интеллектуальных способностей.

Успешность развития и обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а продуктивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело человека нуждается в упражнениях, но и мозг.

Нейробика, или нейрогимнастика, включает в себя ряд доступных для выполнения упражнений, которые можно использовать в коррекционной работе с воспитанниками с ОВЗ дошкольного и младшего школьного возраста. Все упражнения можно проводить как в условиях учреждения, так и в условиях семейного воспитания, дома.

Комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческих навыков ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Как известно, головной мозг состоит из двух полушарий. Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за физиологическое состояние, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие – аналитико-математическое мышление, знаковое, речевое, логическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают одновременно и слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга.

В настоящее время нейробика не только помогает развивать познавательные процессы, но и способствует

снижению утомляемости ребенка, развивает способность контролировать себя, улучшает общее нервно-психическое состояние.

Основной принцип нейробики заключается в одновременной синхронной работе рук, причем каждая из них выполняет свое собственное задание. Так развивается более межполушарное взаимодействие, и это – отличная возможность тренировать мозг.

Заниматься нейрогимнастикой рекомендуется с четырех-пяти лет.

Регулярные занятия нейробикой позволяют:

- укрепить состояние нервной системы;
- улучшить запоминания новой информации;
- развить в полной мере когнитивные способности;
- синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Кроме того, они улучшают настроение, избавляют от переживаний, тревог, страхов. Занимающийся учится лучше управлять своими эмоциями: контролирует приступы агрессии, борется с раздражительностью.

Правила выполнения упражнений:

- Заниматься каждый день, не пропуская (при положительной мотивации).
- Лучше сделать меньше, но качественнее.
- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
- Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.
- 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», достаточно 5-6 качественно выполненных заданий.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

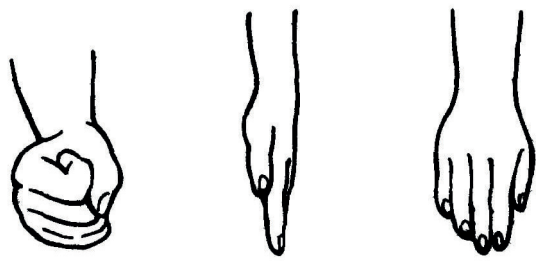
Упражнения направлены на одновременную работу обеих рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий, улучшение координации движений, навыков чтения, письма. При постоянных занятиях у ребенка развивается навык пространственного ориентирования.

Приведем примеры таких игр и упражнений.

Упражнения для развития мелкой моторики.

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ».

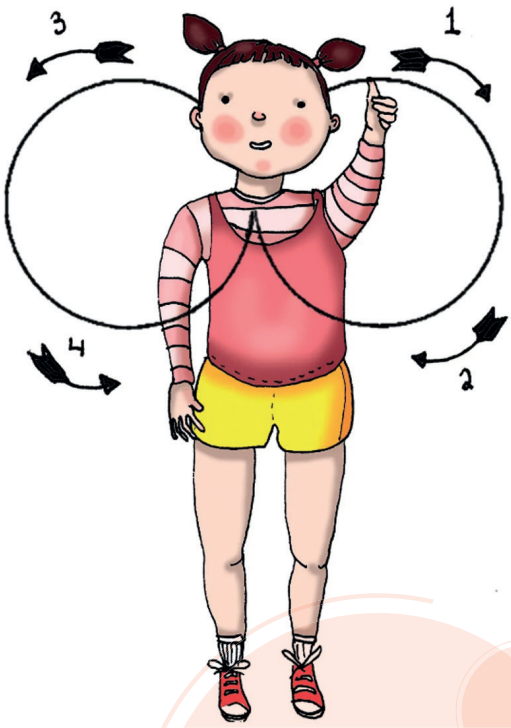
Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.



«НАЧИНАЕМ РИСОВАТЬ».

Обеими руками в воздухе рисуем фигуры, которые проговариваем в стихотворении.

Мы восьмерки рисовали,
А они у нас упали.
Нарисуем мы волну,
Очень длинную струну,
Нарисуем мы зигзаг,
Нарисуем так и так.



«НАЧИНАЕМ РИСОВАТЬ» (УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ).

Начало упражнения такое же, как и в предыдущем, но добавляем фигур:

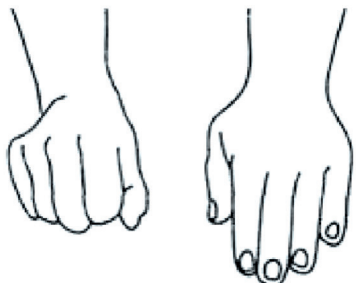
Мы восьмерки рисовали,
А они у нас упали.
Нарисуем мы волну,
Очень длинную струну,
Нарисуем мы зигзаг,
Нарисуем так и так.
Треугольники, квадрат,
Несколько кругов подряд,
А еще добавим точки,
Крестики, нули, крючочки,
В воду кисти окунем
и немного отдохнем.

«КАПИТАН».

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем радость, все пальцы собраны в кулак, кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

«ЛЯГУШКА».

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и однонаправленно менять положение рук.



«ПЕРЕКРЕСТНОЕ МАРШИРОВАНИЕ».

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«БЛИНЧИКИ».

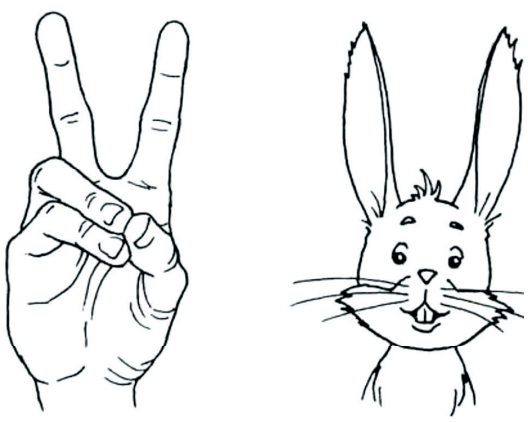
Попеременно меняем руки: правая ладонью вниз перевёрнута к столу, левая ладонью вверх, попеременно по сигналу меняем положение ладоней (как бы переворачиваем блинчики).

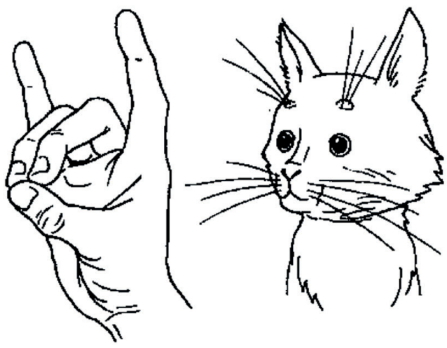
«УХО – НОС».

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

«КОТ И ЗАЯЦ».

На одной руке складываем пальцы в «кота». Большой, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони, указательный и мизинец выпрямлены и направлены вверх. Другая рука в знаке «виктория». Указательный и средний пальцы вверх, остальные прижаты к ладони. Попеременно меняем руки.





УПРАЖНЕНИЕ «ШУСТРЫЕ ПАЛЬЧИКИ»

Ребенок повторяет за взрослым в зеркальном отражении движения пальцев сначала правой, затем левой руки поочередно. Например: соединение большого и указательного пальцев, затем большого и безымянного, большого и мизинца. Для детей постарше задача усложняется. Предлагается одновременное выполнение на обеих руках, но при этом не обязательно, чтобы и правая и левая рука выполняли движения пальцев одинаково. Например, на правой руке движения большого и указательного пальцев, а на левой – большого и безымянного и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗМЕЙКА», «НЕЙРО-КЛАССИКИ»

Располагаются универсальные прямоугольники и линии на полу из самоклеящейся пленки, с помощью которых можно придумать очень много интересных упражнений. Например: упражнение на внимание и зрительное восприятие, нужно запомнить и повторить последовательность движений ногами. Усложняем последовательность и количество манипуляций в зависимости от возраста ребенка.

Так же можно тренировать слуховое восприятие и кратковременную память. Даем инструкцию ребенку: поставь правую ногу в верхний левый прямоугольник, прыгни двумя ногами в правый верхний прямоугольник. Так же можно усложнить задачу и сказать, чтобы ребенок выполнял последовательность не зеркально, а той же ногой, что и педагог.

Таким образом, у ребенка с ОВЗ при выполнении упражнений нейробики развивается познавательная деятельность, мелкая и общая моторика, стабилизируется эмоционально-волевая сфера.

Яковлева Ольга Александровна,
педагог-психолог Вязниковского филиала ГАУ ВО ЦППМС.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Связь интеллектуальных и творческих способностей с физической активностью человека выявлена уже давно. Более глубоким изучением этого вопроса занимается наука кинезиология.

Кинезиологические упражнения относятся к здоровьесберегающим технологиям и направлены на синхронизацию работы правого и левого полушария мозга. Правое полушарие отвечает за мыслительные процессы и связано с левой рукой, а левое – за речевое развитие и связано с правой рукой, поэтому, выполняя эти упражнения, мы одновременно тренируем логику, аналитические и математические способности, а также воображение, креативность и творческие навыки. Под влиянием данных упражнений происходят положительные изменения в организме человека, которые способствуют расширению возможностей мозга.

Существует множество кинезиоупражнений с использованием различного оборудования, одним из которых являются кинезиологические мячи. Мячики могут быть различны по цвету, структуре, весу и плотности. Основными действиями с мячом являются катание, ловля, подбрасывание, передача, ведение, которые могут выполняться в различных положениях тела (сидя, стоя) как одной, так и двумя руками.

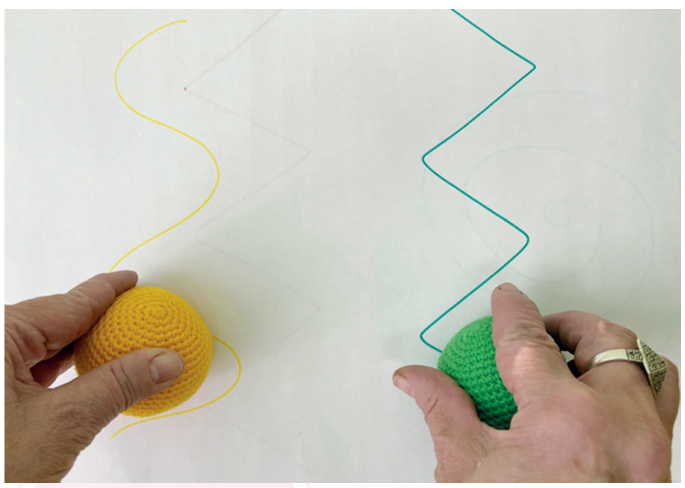
В чем же польза упражнений с мячами?

1. Развитие зрительного восприятия. Намного проще сконцентрировать своё внимание на определенном предмете. Особенно, если он интересный, многофункциональный, может прыгать и взлетать.
2. Развитие тактильной чувствительности. Вес мяча, его форма и фактура – все это оценивается восприятием и с помощью сенсорных систем передаётся в мозг.
3. Развитие проприоцепции и пространственных представлений. Мы оцениваем положение частей нашего тела относительно всей схемы тела в трёхмерном измерении. Оценка положения тела и его конечностей относительно объекта (мячика, в данном случае) служит хорошей тренировкой пространственной ориентировки, особенно в случае нарушения этой функции.

Упражнения с такими мячами универсальны и могут использоваться как педагогами, так и родителями. Педагоги данные игры могут использовать как вводную (разминочную) часть развивающих занятий, или они могут являться частью динамических пауз. Родителям полезно использовать мячи в качестве игровой деятельности, эмоциональной разгрузки, смены деятельности, активизации мозговой деятельности. Перед выполнением упражнений первоначально разучивается техника (сначала выполняем правой, затем левой, далее одновременно левой и правой рукой), затем усложняем упражнения от занятия к занятию.

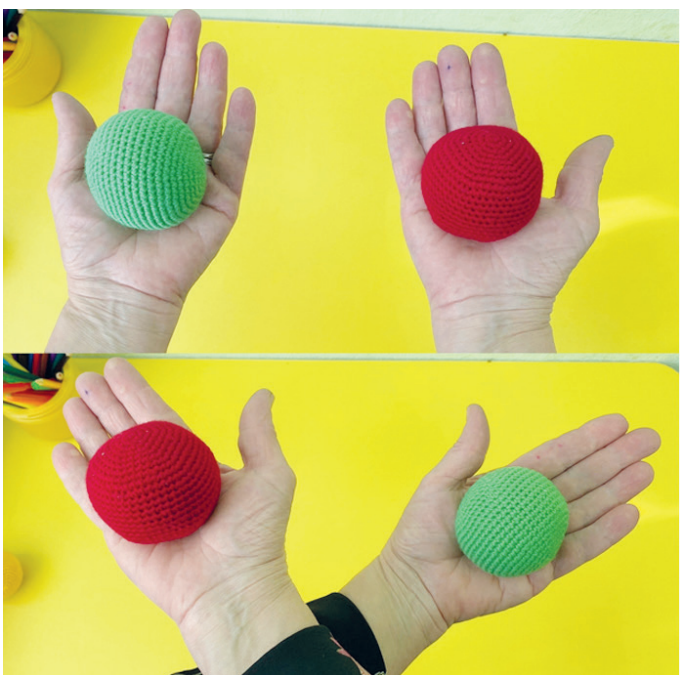
Какие же упражнения можно выполнять с мячами? Упражнения и игры в кругу (перенос предметов на разных частях тела, перекладывание и перебрасывание предметов, передача друг другу в паре или в группе). С целью развития межполушарного взаимодействия подойдут такие упражнения:

1. **Дорожки.**



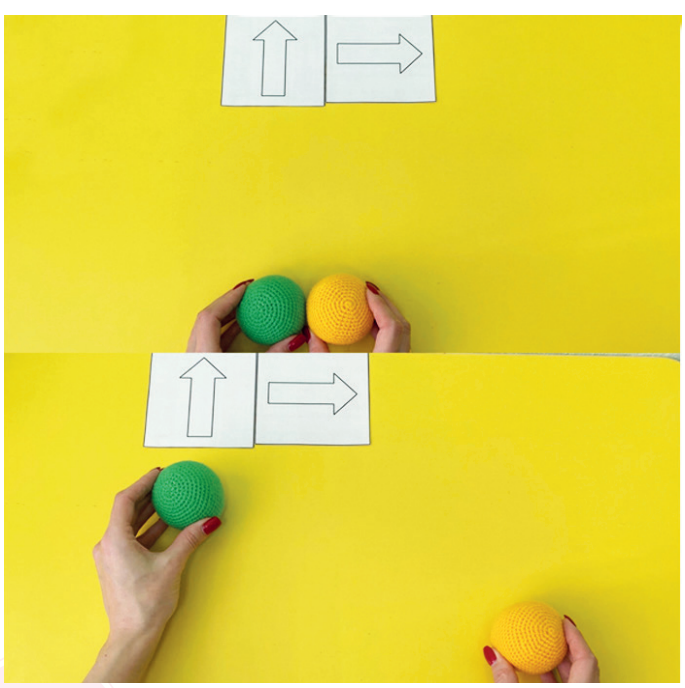
На листе формата А3 рисуем 2 дорожки разного цвета и направления (волнистая/зигзаг или прямая/волнистая). Берем в обе руки мячи, соответствующие цвету дорожки. Исходное положение – обе руки держат мячи вначале дорожки. Далее начинаем одновременное движение руками по траектории изображенной нами дорожки.

2. Броски.



Бросаем мяч одной рукой – ловим другой, перебрасываем мячи друг другу одновременно или синхронно, подбрасываем мячи и ловим скрещенными руками.

3. Лево/право.



На столе кладем указатели в виде стрелок, которые можно развернуть. От середины стола скоординированными движениями рук начинаем двигать мяч в сторону указателя (например, вверх и влево), а затем возвращаем руки в исходное положение.

4. Падения мяча.

Правую/левую руку с мячом поднимаем вверх, левая/правая внизу с другим мячом. Отпуская мяч из правой/левой руки, мы стремимся его поймать, одновременно перемещая левую/правую руку на место правой/левой. Затем движение повторяется.

5. Жонглирование.

В правой и левой руке лежат мячи, руки согнуты в локтях. Подкидываем мяч вверх и в это время (пока мяч летит) стараемся дотронуться мячом, находящимся в противоположной руке до свободной ладони. В тот момент, когда мяч упал обратно в руку, обе руки должны находиться в исходном положении.

Польза, которую приносят кинезиоупражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и моторика рук. Такие задания развивают нервные связи и доставляют детям удовольствие.

Марченко Анастасия Владимировна,
педагог-психолог, учитель-дефектолог
Мелеховского филиала ГАУ ВО ЦППМС.

НЕЙРОБИКА – ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА

Каждому человеку по утрам после сна требуется зарядка. Она помогает активизировать работу всего тела, придает бодрости, настраивает на предстоящий день. Но не только наше тело нуждается в поддержке. Мозгу тоже необходима постоянная тренировка, ведь он управляет работой других органов.

Существует специальная аэробика для мозга. Она носит название – нейробика. Практика показывает, что её применение в работе с детьми и со взрослыми эффективно влияет на развитие пространственного мышления, мелкой и крупной моторики, речи. Она снижает утомляемость, а способность контролировать себя, напротив, становится выше.

Нейробика – это система упражнений, в которых развивается предрасположенность головного мозга устанавливать связь между всеми пятью органами чувств. Таким образом, достигается пластичность мозга и увеличивается количество нейронных связей.

Основной принцип нейробики – разбавлять каждый день новыми впечатлениями, задействуя хотя бы один из органов чувств, выполнять необычным способом обычные действия.

Упражнения эти простые. Их сможет выполнить любой человек. Вы можете составлять любые вариации тех или иных «гимнастических практик» для мозга, которые покажутся вам наиболее интересными и увлекательными, однако они должны соответствовать некоторым правилам:

1. Каждое упражнение должно задействовать минимум один из органов чувств. Лучше, если больше.

2. Вовлекайте в работу разные виды внимания (произвольное, непроизвольное, послепроизвольное). Полезно чередование сильной концентрации внимания с легкими и интересными видами деятельности.

3. Делайте необычные вещи, которые вызывают новые эмоции, заставляют обратить внимание на привычные вещи.

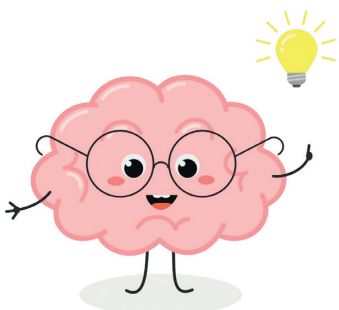
4. Периодически и неожиданным путем меняйте привычное и поднадоевшее.

Рассмотрим простые и интересные примеры упражнений.

- Меняйте привычные маршруты (до работы, магазина, детского сада, школы…).
- Считайте, сколько шагов вы проходите от дома до определенного пункта.
- Обращайте внимание на предметы вокруг вас, ищите в них отличия изо дня в день.
- Попытайтесь выполнять все привычные действия не ведущей для вас рукой (причесываться, чистить зубы, одеваться…).
- Выполняйте рутинные дела с закрытыми глазами, попробуйте передвигаться на ощупь.
- Изучайте новые запахи, угадывайте предметы по запаху с закрытыми глазами.
- Старайтесь чаще посещать новые места и заводить новые знакомства.
- Отвечайте на вопросы нестандартным образом.
- Раз в неделю перекладывайте на новые места вещи в доме.
- Меняйте имидж, обновляйте гардероб.
- Узнавайте по одному новому слову из словаря каждый день.
- Рисуйте двумя руками одновременно.
- Выполняйте одновременно двумя руками разные упражнения (правой рукой – кулак, левой – изобразить зайчика).

Это малая часть упражнений, которыми без труда может пользоваться каждый. Главное, регулярное их выполнение. Нейробика приносит результат тогда, когда становится неотъемлемой частью вашей жизни. Главный её принцип – постоянно меняйся сам и изменяй что-то вокруг себя.

Любимова Екатерина Андреевна,
педагог-психолог Гусь-Хрустального филиала ГАУ ВО ЦППМС.



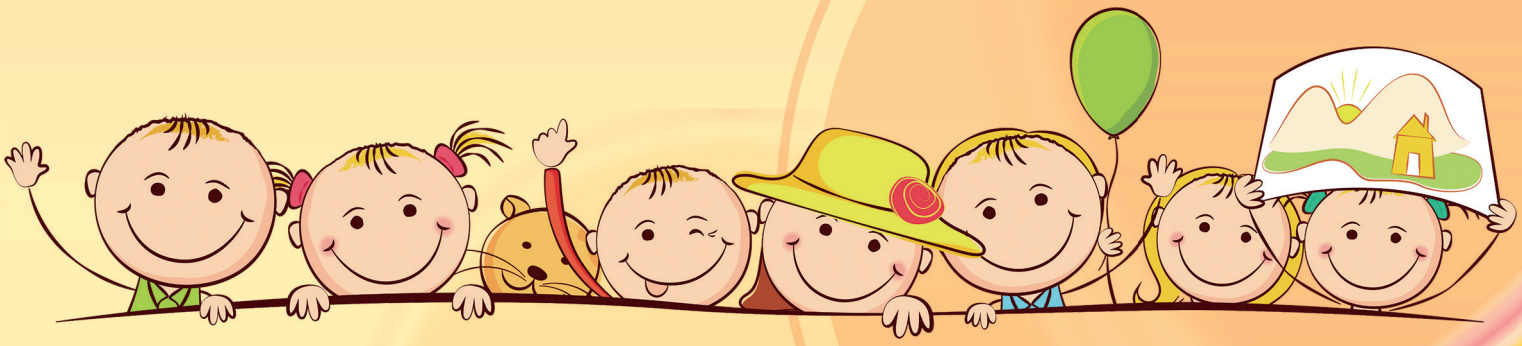
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напишите нам, какую информацию
Вы бы хотели увидеть в нашем издании?
Что нам нужно доработать,
чтобы Вам было интересно?
Мы ждем Ваших предложений!

Если Вы хотите стать героями наших рубрик
и рассказать о своей семье,
воспитывающей особого ребенка,
ребенка-сироту,
присылайте свои истории.

Письма, с пометкой **«Детство в подарок»**,
можно направлять по адресу:
600000, г. Владимир,
ул. Летне-Перевозинская, д. 5
e-mail: **info@cppisp33.ru**

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:



ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
тел./факс: (4922) 32-38-61, 42-06-37
тел.: (4922) 32-69-95, 32-27-97
www.cppisp33.ru

Владимир