

Государственное автономное учреждение Владимирской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Развитие познавательных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста на коррекционно-развивающих занятиях посредством использования нейрогимнастики и нейротренажеров

педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Яковлева Ольга Александровна

2023 г.

Содержание

1. Условия возникновения и становления опыта
2. Актуальность и перспективность опыта
3. Ведущая идея
4. Теоретическая база опыта
5. Новизна опыта
6. Технология опыта
7. Результативность педагогической деятельности
8. Адресная направленность опыта
9. Библиография
10. Приложения

Условия возникновения опыта

Работаю педагогом-психологом в Государственном автономном учреждении Владимирской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» с 28.11.2022 года по основным направлениям психолого-педагогической деятельности (диагностика, консультирование, профилактика, организационно-методическая деятельность), в процессе своей деятельности реализую индивидуальные коррекционно-развивающие и дополнительные программы, в том числе с воспитанниками с ОВЗ. В процессе психолого-педагогической работы с обучающимися столкнулась с такой проблемой, как недостаточно развитая познавательная деятельность, несформированность регулятивных функций, низкий уровень развития крупной и мелкой моторики, а также недостаточная мотивация при выполнении учебных заданий у детей как дошкольного, так и младшего школьного возраста.

В связи с этим дети испытывали трудности в освоении общеобразовательных программ, трудности в социальной адаптации и общении. В соответствии со статьей 42 Федерального закона 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. в центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи воспитанникам, испытывающим данные трудности, оказывается психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь, направленная на развитие познавательной деятельности и в целом личностного развития.

Таким образом, обучающимся было необходимо оказать психолого-педагогическую помощь, направленную на коррекцию и развитие высших психических функций, а также на формирование и развитие навыков, способствующих укреплению эмоционально-аффективной сферы детей, регулятивных функций психики.

В процессе психолого-педагогической деятельности коррекционно-развивающей работой было охвачено 48 детей (17 детей — дошкольный возраст, 24 воспитанника — начальное образование, 7 воспитанников — основное общее образование). Семь детей от общего количества обучающихся имели статус «ребенок-инвалид». Всего было проведено 711 занятий, направленных на коррекцию и развитие познавательных процессов, мелкой моторики руки, социальных навыков и навыков общения.

Реализуя индивидуальные коррекционно-развивающие занятия и занятия по дополнительным программам, я опиралась на результаты первичной, промежуточной и итоговой диагностики. Анализируя результаты первичной диагностики, был сделан вывод, что причиной трудностей в освоении образовательных программ и социальной адаптации, в том числе детей с ОВЗ и имеющих статус «ребенок-инвалид», одной из причин является недостаточная

сформированность познавательной деятельности и не всегда заинтересованность и мотивация при выполнении учебных заданий, что вызывает некоторый негативизм и протестные реакции со стороны личностной сферы.

С целью развития положительной мотивации при выполнении заданий и различных упражнений при реализации коррекционно-развивающих и дополнительных программ, необходимо было продумать использование и применение в работе таких форм и методов, которые бы смогли позволить не только успешно реализовать объем программ, но и развивать такие качества, как положительная мотивация при выполнении учебных заданий, стойкий интерес к выполнению различного рода упражнений.

Анализируя вышеуказанные проблемы с целью эффективной реализации программ, я изучила научную литературу и методические материалы по данным проблемам.

Одним из способов эффективного решения проблем и трудностей у детей при обучении и воспитании, как дошкольного, так и младшего школьного возраста, является использование приемов нейрогимнастики, а также нейротренажеров, так как они являются достаточно универсальным методом в работе, в том числе с детьми с ОВЗ и имеющими статус «ребенок-инвалид».

Актуальность и перспективность опыта

По статистическим данным, в последние годы 20–25% населения планеты страдает психическими и поведенческими расстройствами. А в течение жизни психическое здоровье нарушается у каждого третьего-четвертого человека. Во всем мире быстрые экономические, демографические и эпидемиологические изменения влекут рост численности населения, которое живет дольше, но с большей тенденцией к заболеваемости и инвалидности. Все эти негативные факторы происходят как следствие социально-экономической и экологической обстановки в мире. Проведенное скрининговое обследование Н.П. Сетко, Е.В. Булычевой в 2016 г. выявило, что психического здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях начального, общего и среднего образования показал, что нормальную социально-психологическую адаптацию имели только 35,2% подростков. Психологические проблемы выявлены у 55,2% подростков в поведенческой сфере; у 47,2% подростков выявлена эмоциональная лабильность, 38,5% подростков имели социально-психологическую дезадаптацию в познавательной и коммуникативной сфере. По данным психологических исследований, полностью готовы к обучению в школе лишь 16 % детей. Обучающиеся среднего звена имеют ряд нарушений, связанных с познавательной деятельностью.

По окончании школьного обучения лишь 10 % выпускников школ полностью психологически и физически здоровы.

В целом, в последнее время отмечается увеличение количества детей с минимальными мозговыми дисфункциями, затруднениями в обучении и трудностями адаптации, растёт число детей с различными нарушениями в организме. Психофизиологи отмечают, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия.

Нарушения функциональной асимметрии коры больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия оказывают негативное влияние на подготовку их к школьному обучению и дальнейшую успешность обучения.

Традиционные общепринятые психолого-педагогические методы коррекции во многих случаях недостаточно эффективны. В настоящее время в психолого-педагогической деятельности достаточное распространение получил нейропсихологический подход. Этот подход дал возможность создать ряд высокоэффективных технологий коррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Одна из данных технологий — нейрогимнастика с использованием нейротренажеров, применение которых положительно влияет на развитие познавательной деятельности и мелкой моторики руки.

Таким образом считаю, что использование данной технологии в коррекционно-развивающей работе необходимо, в том числе для развития познавательной деятельности детей.

Связь двух полушарий мозга очень важна. При нарушении этой связи у ребенка страдает координация движений (ходьба, работа двумя руками). На более высоком уровне не формируются связи между вербальным и невербальным, страдает процесс анализа информации, таким образом, страдает познавательная деятельность детей.

Ведущая педагогическая идея

Ведущая педагогическая идея заключается в уверенности в том, что, использование в коррекционно-развивающей работе нейрогимнастических игр, упражнений и нейротренажеров будет способствовать развитию познавательных процессов и мелкой моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Теоретическая база опыта

Термин «нейропсихология» впервые появился в работе Д. Хебба («The organization of behavior: a neuropsychological theory» - «Организация поведения: нейропсихологическая теория», 1949) и получил распространение во второй половине XX века. [12,21]

Нейропсихология, как отдельный вид психологической науки сформировался уже во второй половине XX века, объединив в себе такие отрасли, как психология, неврология, медицина и физиология.

Отечественным основоположником нейропсихологии стал советский психолог и врач-невропатолог Александр Романович Лурия, который разработал теорию системной динамической локализации высших психических функций.

Общая структурно-функциональная модель мозга— концепция мозга как материального субстрата психики, разработанная А. Р. Лурией на основе изучения нарушений психической деятельности при различных локальных поражениях центральной нервной системы [4,93]. Согласно данной модели, мозг может быть разделён на три основных блока, которые имеют собственное строение и роль в психическом функционировании:

1. Энергетический.
2. Приём, переработка и хранение экстероцептивной информации
3. Программирование, регуляция и контроль за сознательной психической деятельностью.

Каждая отдельно взятая психическая функция обеспечивается согласованной работой всех трёх блоков (при нормальном развитии). Блоки объединяются в так называемые функциональные системы, которые представляют сложный динамический, высоко дифференцированный комплекс звеньев, находящихся на различных уровнях нервной системы и принимающих участие в решении различных приспособительных задач.

Кроме того, А. Р. Лурия разработал процедуру нейропсихологического анализа, позволяющего при помощи обследования выявить очаговые поражения мозга и нарушения психического функционирования.

На современном этапе нейропсихология применяет научный метод и рассматривает отдельные психические процессы как процессы обработки информации. Это одна из дисциплин психологии, пересекающаяся с исследованиями в области философии (особенно философии сознания), нейробиологии, психиатрии, информатики (особенно, в создании и изучении искусственных нейронных сетей), психофизиологии, психопатологии.

На данном этапе детская нейропсихология является одной из наиболее бурно развивающихся областей психологии. Ее задачами являются:

1. Практическая - выявление особенностей нарушения высших психических функций у детей на разных этапах развития и разработка методов нейропсихологической коррекции.

2. Теоретическая - выявление закономерностей хромогенной локализации высших психических функций.

У детей существует специфика в нарушении познавательной деятельности при локальных поражениях мозга. Например, нарушение речевых зон левого полушария у детей приводит к другим эффектам – восприятие речи не ухудшается в такой степени как у взрослых. Например, поражение правого полушария у детей приводит к более выраженным нарушениям речевой деятельности, чем аналогичные нарушения у взрослых, у ребенка ухудшается восприятие словесного материала, при этом появляются нарушения речевого развития.

Таким образом, сейчас предпринимается довольно продуктивная попытка создания новой типологии индивидуальных различий, основанной на определенных принципах организации мозга человека.

Новизна педагогического опыта

Новизна педагогического опыта заключается в использовании нейрогимнастических упражнений, нейротренажеров, в том числе выполненных самостоятельно, как с педагогом-психологом, так и с родителями (законными представителями), в коррекционно-развивающей работе по развитию познавательной деятельности и мелкой моторики руки в условиях Государственного автономного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», а также в условиях семейного воспитания.

Технология опыта

Цель опыта: создать банк-копилку нейротренажеров и нейрогимнастических упражнений, направленных на развитие высших психических функций и произвольность контроля детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Раскрыть необходимость развития высших психических функций и крупной и мелкой моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Описать трудности познавательной деятельности вследствие нарушения развития высших психических функций.
3. Создать «Банк данных» нейрогимнастических упражнений и нейротренажеров.

На первом этапе были изучены теоретические аспекты формирования и развития познавательной деятельности и мелкой моторики руки при

использовании в коррекционно-развивающей работе нейрогимнастических игр, упражнений и тренажеров.

На втором этапе подготовка и непосредственно изготовление нейрогимнастических тренажеров, как в психолого-педагогической деятельности, так и в домашних условиях.

На третьем этапе собран «Банк данных» и копилка нейрогимнастических игр, упражнений и тренажеров для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Четвертый этап — использование на практике в коррекционно-развивающей работе нейрогимнастических игр, упражнений и тренажеров.

Результативность педагогической деятельности

Для первичной, а также итоговой диагностики по изучению особенностей познавательной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста были использованы методики из «Диагностического альбома для исследования особенностей познавательной деятельности. Дошкольный и младший школьный возраст» Н. Я. И М. М. Семаго.

Использованные методики:

1. «Таблица Шульте» (лист 3, альбом). Методика применяется для исследования темповых характеристик деятельности и особенностей внимания у детей, начиная с момента, когда у ребенка сформирован и усвоен прямой числовой ряд, как до 15-ти. Методика позволяет выявить наличие инертности психических процессов в целом.
2. «Узнавание реалистически изображений» (листы 4,5). Методика анализирует показатели — возможность узнавания предметов и соотнесения устаревших изображений с аналогичным современным, отсутствие целостности или фрагментарность восприятия, когнитивная стратегия узнавания, объем необходимой помощи, объем пассивного и активного словаря.
3. «Узнавание перечеркнутых изображений» (лист 6). Анализируемые показатели - возможность узнавания перечеркнутых изображений, возможность адекватного выделения фигуры, стратегия направления обзора (слева-направо, справа — налево, хаотично или последовательно).
4. «Узнавание наложенных изображений» (фигуры Поппельрейтора — лист 7). Анализируются показатели — наличие фрагментарности восприятия, возможность выделения целостной фигуры, стратегия выделения изображений.
5. «Узнавание недорисованных изображений» (лист 8). Анализируемые показатели — сохранность зрительного образа объекта, возможность «образного» дорисовывания объекта, характер ошибок восприятия, наличие

фрагментарности восприятия, анализ ошибок узнавания с точки зрения проекции.

6. «Узнавание конфликтных изображений-нелепиц» (листы 9,10,11).

Анализируемые показатели — возможность самого узнавания конфликтных изображений, возможность понимания нелепости сочетания деталей в рисунке, стратегия восприятия, стратегия непосредственного анализа изображения.

7. «Складывание разрезных картинок» (листы 31, 32, 33). Анализируемые показатели — целенаправленность выполнения задания, манипулятивная деятельность ребенка, метод «проб и ошибок» - действия в наглядно-действенном плане, с учетом проведенных проб и полученных ошибок.

Кроме данных тестов использовался тест на выявление переключаемости движений пальцев рук «Кулак - ребро - ладонь». Ребенку предлагается повторить по образцу, данному тестирующим, серию из девяти движений, которая состоит из трижды повторяющегося ряда движений «кулак -ребро — ладонь». Анализируемые показатели - переключение с одного вида движений на другое, последовательность движений, движения пальцев доминантной руки. Интерпретация результатов тестирования. Переключаемость оценивается как достаточная при безошибочном выполнении команд тестирующего.

Переключаемость считается недостаточно сформированной при нарушении переключаемости движений руки, когда характер действия тестируемого не соответствует командам тестирующего.

Графическая проба «Заборчик». Графическая проба даёт информацию о состоянии регуляторного компонента (удержание программы, контроль за ходом выполнения, критичность по отношению к допускаемым ошибкам) и пространственного (запоминание координатных характеристик движений, а также порядка следования элементов программы друг за другом).

По результатам диагностики была составлена сводная таблица с анализом уровня развития психических процессов и уровня развития моторики.

Сводная таблица результатов первичной психолого-педагогической диагностики обучающихся ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» в 2022, 2023 гг.

Возраст	Уровень развития психических процессов (восприятие, память, внимание,	Уровень развития моторики (крупная, мелкая), % об-ся	Уровень развития эмоционально-аффективной сферы, % об-ся
---------	--	--	--

	мышление, речь), % об-ся.		
Дети дошкольного возраста (6-7 лет — 17 обучающихся)	Высокий — 5,8 Средний — 5,8 Низкий — 88,4	Высокий - 0 Средний — 17,7 Низкий — 82,3	Высокий - 0 Средний — 35,3 Низкий — 64,7
Дети младшего школьного возраста (7-10 лет- 24 обучающихся)	Высокий — 8,3 Средний — 8,3 Низкий — 83,4	Высокий — 20,8 Средний — 20,8 Низкий — 58,4	Высокий — 16,6 Средний — 16,6 Низкий — 66,7

Анализируя данные, полученные данные, можно было сделать вывод, у воспитанников как дошкольного, так и младшего школьного возраста наблюдались трудности зрительного и слухового восприятия, нарушения внимания, его устойчивости и концентрации, трудности операций мышления (обобщение, сравнение, классификация). Крупная и мелкая моторика имели ряд нарушений - переключение с одного вида движений на другое, недостаточная последовательность движений. Особенности эмоционально-аффективной сферы (тревожность, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения) негативно влияли на развитие психических процессов детей. Таким образом, по итогам диагностики, 17 детей дошкольного возраста и 24 ребенка младшего школьного возраста были зачислены на обучение по коррекционно-развивающим программам, направленным на развитие психических процессов и общей и мелкой моторики.

Занятия с обучающимися проводились на протяжении одного года, 2 раза в неделю. Продолжительность занятий — 40 минут. Все занятия проводились в индивидуальной форме по дополнительной развивающей программе социально-педагогической направленности «Развитие» для детей от 3 до 18 лет, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. С каждым ребенком было проведено 36 занятий.

**Сводная таблица результатов итоговой психолого-педагогической
диагностики обучающихся ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи» в
2023 гг.**

Возраст, кол-во об-ся	Уровень развития психических процессов (восприятие, память, внимание, мышление, речь), % от кол-ва об-ся.	Уровень развития моторики (крупная, мелкая), % от кол-ва об-ся	Уровень развития эмоционально-аффективной сферы, % от кол-ва об-ся
Дети дошкольного возраста (6-7 лет — 17 обучающихся)	Высокий — 5,8 Средний — 41,3 Низкий — 52,9	Высокий — 8,3 Средний — 74 Низкий — 17,7	Высокий — 35,3 Средний — 58,9 Низкий — 5,8
Дети младшего школьного возраста (7-10 лет- 24 обучающихся)	Высокий — 16,6 Средний — 41,7 Низкий — 41,7	Высокий — 20,8 Средний — 58,4 Низкий — 20,8	Высокий — 16,6 Средний — 66,7 Низкий — 16,6

Анализируя данные, полученные в результате итоговой психолого-педагогической диагностики, был сделан вывод, что наблюдалась положительная динамика в развитии познавательных процессов — устойчивости и концентрации внимания, зрительном восприятии, сформировалась крупная и мелкая моторика. При этом улучшилось общее состояние эмоционально-аффективной сферы, снизилась тревожность при выполнении нейрогимнастических упражнений и заданий.

Таким образом, использованные в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста нейрогимнастических игр и упражнений, а также нейротренажеров положительно влияет на развитие психической деятельности ребенка.

Адресная направленность опыта

Данный опыт может быть полезен в коррекционно-развивающей практике специалистов образовательных организаций и организаций дополнительного образования (педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя начальных классов, воспитатели) для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а также с детьми с ОВЗ и имеющими статус «ребенок-инвалид» в условиях обучения на дому.

Библиографический список

1. Зонова, А.Е. Нейропсихологические приемы коррекции в дошкольном и младшем школьном возрасте для детей с речевыми нарушениями, Москва,
2. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Москва. 1997г.
3. Лопатина Л.В., Н.В. Серебрякова. Преодоление речевых нарушений у дошкольников. / – СПб.: Союз, 2001.
4. Лурия А. «Основы нейропсихологии», Учеб. пособие для студ. Высших учебных заведений. —М.: Издательский центр «Академия», 2003. —384 с.
5. Пьянова Л. А. Использование балансирующей подушки и нейрогимнастики в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи. МАН «Интеллект будущего». 2019г.
6. Пьянова Л. А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста. Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр», 2018г.
7. Пьянова Л.А., Чаплыгина А.А. Использование балансирующей подушки и нейрогимнастики в логопедической работе с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи. <https://cde.sipkro.ru/cde/2019г>.
8. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2001. - 128с. - Серия: Практическая психология.
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
10. Турова И.В. «Гимнастика мозга» для детей дошкольного возраста (Электронный ресурс) URL: goroddetstva.ru/centers/article...mozga...doshkolnogo...
11. Фатхи О.Г. Семинар-тренинг «Гимнастика мозга» (Электронный ресурс) URL: peschanobr.gauro-riacro.ru/...fathi
12. Хебб Д., «Организация поведения: нейропсихологическая теория», 1949 г.

Памятки и методические пособия для педагогов и родителей

«Что такое нейрогимнастика?»

Нейрогимнастика (которую часто также называют гимнастикой или йогой для мозга) позволяет выстраивать новые нейронные связи, что помогает как нормотипичным детям, так и детям с особенностями развития. Так решаются многие проблемы: запуск речи, недостаточная координация, трудности с учебной и общением.

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции. Это система физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие праксиса.

Чем полезна нейрогимнастика?

Как телу нужна постоянная физическая нагрузка, так и мозг требует регулярных тренировок, чтобы мышление оставалось гибким и пластичным. Об этом впервые задумался американский ученый Лоуренс Кац. Он изобрел систему упражнений — нейробику. Благодаря ей мозг начинает думать по-новому и вырабатывает нейротропин — вещество, необходимое для построения новых нейронных связей.

Упражнения нейробики могут выполнять дети от 3 до 18 лет (при использовании принципа дидактики - «От простого к сложному»).

Пример 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 стихе.

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.*

«Перекрестное марширование».

*«Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать».*

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

Упражнение «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.

«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».

«Блинчики»

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

Упражнение «Лиса и Заяц»

На одной руке складываем пальцы в «Лису». 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.

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

Правила выполнения нейрогимнастических 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.

Нейрогимнастика как средство психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (из опыта работы с родителями).

У детей, имеющих нарушения в развитии, часто встречается неловкость и раскоординированность в движениях, неуклюжесть, физическая недостаточность, у них низкий мышечный тонус, особенно в руках, они быстро утомляются и имеют низкую производительность, им сложно переключать своё внимание, удерживать и распределять его - эти характеристики являются признаком того, что у ребёнка имеются проблемы в работе мозжечковой зоне мозга.

Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, нарушению интеллектуальных и психических процессов. Поскольку большинство психических процессов связаны с обеими сторонами мозга, ребёнок, выполняя действия, связанные с обеими сторонами его тела, приводит две системы к балансу.

Поэтому родители всё чаще обращаются к нейрогимнастике. Эти упражнения для мозга позволяют решить множество задач, а также они совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость, самостоятельность, активность, что является одним из главных признаков готовности ребёнка к школе. Родители, используя в работе с детьми ОВЗ нейрогимнастику, приучают ребёнка выдерживать нагрузки, проявлять волю.

Изучив нейропсихологический анализ данных диагностики детей с ОВЗ, а также индивидуальные особенности и возможности каждого ребёнка, решили использовать в своей совместной работе с родителями, нейрогимнастику, или иначе её называют «Гимнастика мозга», которая была разработана в 1970 годах Полом Деннисоном. Данная методика усиливает эффект занятия, и создаёт положительный эмоциональный фон. Мы поставили перед собой цель:

развитие интеграции между двумя сторонами мозга ребёнка для улучшения всех его мозговых процессов совместно с родителями.

Для родителей можно мастер-класс и тренинги по использованию упражнений из нейрогимнастики, которые тренируют мышцы тела, а также развивают способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме. Эти простые и доставляющие наслаждение движения, не требуют огромных затрат сил и энергии. На родительском собрании, проведенном в форме мастер-класса, рассказали родителям, в чём же секрет такого масштабного действия каких-то простых упражнений, и, конечно, они испытали их действия на себе.

Дали консультации о том, что при некорректной работе центральной нервной системы, мозг неправильно воспринимает и обрабатывает информацию, и не важно в какой зоне мозга это происходит у ребёнка, важно то, что он делает это неправильно, так как с органическими поражениями мозга мы ничего сделать не можем, и сопровождаем ребёнка в этом процессе из его точки роста и в дальнейшем даём толчок к его развитию. Необходимо помогать детям, у которых идёт некорректная и нестабильная работа восприятия и переработки информации, которая осуществляется мозгом. Например, ребёнок находится в ситуации стресса. Как мы можем в этом ему помочь?

У японского педагога Шичида, есть удивительные предложения **«Восьмисекундные объятия»** — дело в том, что когда мы обнимаем ребёнка, то если у нас нормальная частота сердечных сокращений, то и у ребёнка, соответственно, он поймает эту волну, и его стресс-реакция снизится. То есть, обыкновенные «8 секундные объятия» полностью переформируют организм и стресс-реакции не произойдёт.

В психологии уже давно известно понятие телесно-ориентированной терапии, когда тело человека, его движения рассматриваются как эффективное средство воздействия на психику, на сознание. А единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берёт на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушается работа координации зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

Поэтому, применяя совместно с родителями упражнения нейрогимнастики, в своей работе, мы способствуем развитию у детей с ОВЗ увеличения концентрации внимания, мышления, памяти. Родители поняли, что эти упражнения помогают: в коррекции нарушений речевого развития; в учебной деятельности: стимулируют память, мыслительную деятельность; улучшают осанку: эмоционально успокаивают центральную нервную систему, снижают утомляемость, а также повышают работоспособность ребёнка, активизируют работу мозга, помогают получить энергию, необходимую для обучения; улучшают моторику, как мелкую, так и крупную — всё это благоприятно сказывается на процессе письма и чтения. Например, во время выполнения

упражнений для рук, две центральные извилины одновременно руководят мелкой моторикой, работой пальцев и наших кистей рук. То есть, мы выполняем упражнения, которые воспитывают, учат и лечат ребёнка.

Действительно, эти упражнения очень просты, забавны, интересны для детей. Мы проводим в спокойной, доброжелательной обстановке, в форме игры во время утренней гимнастики, перед началом занятия, на занятии, на прогулке и в свободной деятельности детей, чтобы повысить их результативность. Важно точное выполнение каждого упражнения. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объём выполняемых заданий. Подбираем оптимальный уровень по сложности. Самостоятельно выбираем, какое упражнение, с каким ребёнком и в какой момент применить; составляем из упражнений комплексы различной направленности, которые имеют свою конкретную цель. Дополнительно мотивируем детей к выполнению заданий. Дети должны получать удовольствие от движений.

В своей работе можно использовать комплексы упражнений, которые имеют конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

1. Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).

2. Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга).

3. Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

Так, при наименьших затратах достигается положительная динамика в развитии интеллектуальных способностей детей через движение.

Эта система упражнений имеет диагностический эффект: она позволяет корректно и точно определить механизмы искажений в работе мозга, понять трудности, с которыми встречается ребёнок в деятельности, и выбрать эффективные меры и способы помощи в обучении. Когда родители попробовали эти упражнения на себе, чтобы понять механизмы их действия и ощутить результативность; то они стали исследовать возможности их применения и целенаправленно применять их в собственной практике.

«Включаем кнопки мозга» - с помощью этого упражнения всего за пару минут приводим в готовность вестибулярный аппарат, повышаем энергию тела. Кладем левую руку на пупок, а правой рукой массируем точки под ключицами между первыми и вторыми рёбрами, слева и справа от грудины. Затем меняем руки местами и повторяем упражнение, в течение одной минуты. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Массируем точки под ключицами, где находятся сонные артерии, которые питают мозг кровью, по которой идёт кислород. Вследствие чего, у детей улучшается восприятие информации.

«Ритм и переключение»

1 задание: мы считаем, ребёнок шагает;

2 задание: считаем, шагаем и хлопаем ладошками по коленям;

3 задание: сначала шагаем и хлопаем ладошками по коленям, затем выполняем «перекрёстные шаги».

«Перекрёстные шаги» — это перекрёстно-латеральная ходьба на месте. Сначала выполняем просто перекрёстные шаги с руками, затем упражнение усложняется. Поднимая согнутую в колене правую ногу, касаемся колена локтем левой руки, и наоборот. Очень важно выполнять это упражнение как можно медленнее. Когда ребёнок касается правым локтем левого колена, а затем левым локтем — правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга, то есть мы включаем левое и правое полушарие, нужно чтобы они работали вместе, очень активно. Если будет работать одно полушарие, то второе будет спать. Это упражнение способствует улучшению умственных способностей, у детей улучшается восприятие информации.

4 задание: ходим и действуем. Сначала маршируем, потом на счёт 3, 4 — поднимаем руки вверх. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга! А если мы включаем музыку и двигаемся в ритм, у ребёнка развивается ещё и правое полушарие, если ребёнок считает 1-2, 3-4, либо произносит какие-либо автоматизированные ряды (обобщающие слова, времена года, месяца, дни недели и т.д.), у него развивается также левое полушарие.

5 задание: ходим, действуем и говорим (например, называем буквы алфавита)

6 задание: усложняем предыдущее задание. Ходим, действуем и называем группу предметов. Дети также могут, перечислять классификацию предметов, а чистоговорки, скороговорки, пословицы и стихи тренируют память, вырабатывают чувство ритма, улучшают дикцию.

«Крюки» - перекрещиваем ноги, перекрещиваем руки. Детям говорим так: «Ручки поссорились, ручки подружились, и ручки помирились». Во время выполнения этого упражнения, активно вырабатывается гамма-аминомасляная кислота, которая успокаивает, даёт возможность мозгу хорошо работать, воспринимать информацию, концентрироваться, которая в 100% не хватает нашим детям, и особенно детям с ОВЗ. Эта та кислота, без которой наши дети не могут быть спокойными, концентрированными, внимательными. Мы направляем гамма-аминомасляную кислоту в левое и в правое полушарие. Но при этом, когда мы дышим — язык поднимаем к нёбу, а когда мы выдыхаем — он опускается. Это упражнение приводит к снижению выработки адреналина, способствует сознательному переключению внимания и поэтому вместо наказания ребёнка за чрезмерную его активность, мы играем с ним в «Крюки». Через три минуты ребёнок успокаивается и понимает, почему мы им недовольны.

Вторая часть упражнения «Крюки» - мы говорим и показываем руками: «Вот левое наше полушарие (показали левую ладошку), вот правое (показали

правую ладонь) наше полушарие, и мы всё соединяем (пальчики). И сейчас всё будет работать активно, вместе и в едином содружестве». Стоим в течении одной минуты.

Следующее упражнение связано с чувством равновесия. У многих детей очень сильный дисбаланс равновесия. Если на организм действуют какие-то внешние силы, то в первую очередь изменяется баланс вестибулярного аппарата.

«Точки баланса» - конечные точки черепа, две ямочки, они ещё очень часто бывают болезненными, особенно у тех детей, у которых сильный дисбаланс вестибулярной системы. В этих точках находятся внутреннее ухо, структура вестибулярной системы, которая отвечает за координацию положения тела в пространстве. Если активно потирать эти точки, а при этом другая рука будет лежать на пупке, то восстанавливается баланс вестибулярной системы.

Упражнения «Кнопки земли и кнопки космоса» делаем в комплексе - повышают энергию. «Кнопка Земля» находится в ямочке на подбородке. Потираем ямочку одной рукой, а вторую ручку положим на пупочек, а пальчики смотрят вниз. Держим руки на точках, делаем глубокий вдох и выдох. Идёт очень мощный поток энергии. Затем прокачаем эту энергию руками вверх. **«Кнопки космоса»** - прикасаемся двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положим на копчик. Стоим так в течение минуты, "вдыхая" энергию вверх по позвоночному столбу. Смена рук помогает активизировать оба полушария мозга.

Упражнение «Заземлитель» - стоя свободно, разводим ноги в стороны, перпендикулярно друг другу. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. Корпус зафиксирован, не двигается, только тянемся ножками. Выдох, сгибаем правое колено; вдох – выпрямляем правое колено. Во время упражнения плотно прижимаем руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Делаем упражнение трижды, а потом повторяем его по отношению к левой ноге.

«Гравитационное скольжение» - с помощью этого упражнения снимается мышечный стресс: руки поднимаем вверх, затем медленно опускаем голову, руки, туловище вниз, в наклоне мы расслабляемся, у нас вытягивается позвоночник, все части туловища, как будто висят, тело расслаблено, затем медленно поднимаемся.

Если ребёнок очень расстроился, нервничает, выполняем **упражнение «Мамины ладошки»**. Кладём ладошки на его лоб прикасаемся тыльной стороной ладоней к щекам ребенка. Менее чем через минуту он успокоится, и вы легко решите все проблемы.

Выполняя упражнения нейрогимнастики, мозг насыщается кислородом, поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания и скорость переключения мыслительных процессов.

Опыт работы показывает, что работа с родителями по внедрению нейрогимнастики в процессы воспитания и обучения дошкольников необходима. А главное, эти упражнения очень нравятся детям и,

следовательно, дают прекрасный результат. Нейропсихологический подход оказался очень ценен для коррекции нарушений познавательной деятельности.

Таким образом, с одной стороны, выполняя эти упражнения, значительно повысилась способность детей концентрироваться на выполняемом задании. С другой стороны, дети становятся более уравновешенными, рассудительными, у них улучшаются коммуникативные навыки. А обыгрывая и играя вместе с ними, мы (взрослые) совершенствуем себя и свои навыки взаимодействия с детьми.



Нейротренажеры

Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка. Для совместной работы полушарий мозга требуется их функциональная связь. Достичь ее можно, если выполнять задания, одновременно действуя обеими руками. Предлагаем формат веселой игры, да еще и с необычными тренажерами – кто ж тут устоит?

Нейромоторные тренажеры — это тренажеры для развития межполушарного взаимодействия и графомоторных навыков рук в виде трафаретов с разной цветовой гаммой. В основе нейромоторных трафаретов положены графические упражнения для детей, разработанные с позиции нейропсихологии и направленные на развитие структур головного мозга, отвечающих за пространственное мышление, концентрацию внимания, восприятие, память (фото 1-4). В процессе выполнения нейромоторных упражнений у ребёнка развиваются:

- зрительно-пространственная координация и пространственно-графическая ориентация,

- синхронизация работы глаз и рук,
- закрепляются навыки зрительного восприятия при дифференциации различных элементов,
- активизируется деятельность головного мозга, ускоряется развитие нейронных связей, взаимодействие обоих полушарий головного мозга.

Упражнение очень простое на первый взгляд. Необходимо одновременно двумя руками ставить на кнопки пальцы. Количество пальцев зависит от количества кружочков. Важно, чтобы пальцы каждой руки ребёнка действовали синхронно и не обгоняли друг друга. Заниматься можно с детьми уже с 2,5 лет. Особое внимание необходимо обратить на развитие графомоторных навыков и синхронность выполнения обеими руками (фото 5,6). Кроме того, в процессе консультативной помощи родителям можно предложить использовать нейротренажеры, сделанные своими руками. С этой целью с родителями был проведен мастер-класс по изготовлению данных тренажеров (фото 7)



