

# **НЕЙРОГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Вера Михайловна Смирнова**

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад №22 комбинированного вида Красносельского района Санкт – Петербурга

**Аннотация.** В статье рассказывается о пользе нейрогимнастики в развитии когнитивной сферы детей старшего дошкольного возраста в логопедической группе. Продемонстрирован личный пример использования нейроупражнений для детей с ТНР.

**Ключевые слова:** нейрогимнастика, упражнения, нейроупражнения, нейроигры.

**Neurogymnastics as a means of developing the cognitive sphere in preschoolers**

**V.M. Smirnova**

State budgetary preschool educational institution kindergarten No22 of the combined type of Krasnoselsky district of St. Petersburg

**Annotation.** This article discusses the benefits of neurogymnastics in developing the cognitive skills of older preschool-aged children in a speech therapy group. A personal example of using neurogymnastics for children with speech disabilities is provided.

**Keywords:** **neurogymnastics, exercises, neuroexercises, neurogames.**

В логопедической практике значительно возрастает количество детей с комплексными нарушениями в развитии, испытывающими трудности в обучении и психологической адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений, укрепления психического здоровья необходим комплекс мер при проведении коррекционной работы. Нейрогимнастика выступает не только как самостоятельное занятие, но и как элемент работы, проводимой с детьми с ТНР.

Нейрогимнастика опирается на принципы нейропсихологии и медицины, направленные на улучшение когнитивных функций, таких как память, внимание, логическое мышление.[3]

Использование нейрогимнастики на логопедических занятиях позволяет улучшить речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, улучшить концентрацию внимания и способность к самоконтролю. Тем самым повышается эффективность логопедических занятий.

Применение нейропсихологических приемов важно и целесообразно в любом возрасте, особенно в старшем дошкольном возрасте, когда мозг и нервная система ребенка активно развивается.

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, направленный на развитие центров головного мозга и сбалансированное взаимодействие его полушарий. Особенность таких упражнений заключается в том, что они могут быть направлены как на развитие одного из полушарий, так и на два сразу. [4, с.11]

Работа была начата с изучения литературы, чтобы не навредить детям. Потом стала знакомиться с практиками других педагогов. Постепенно вводила простые упражнения, где ребенок задействует две руки. Такие как: «Кулак-открытая

ладонь» «Кулак-лайк», «Коза» «Корова» «Дозор-тишина», «Бинокль-лайк», «Лягушка».

Казалось бы, что это несложные упражнения, но они помогают значительно усилить мозговую активность, способствуют лучшему кровообращению и обеспечивают оптимальное поступление кислорода в мозг, повышают выносливость, избавляют от нервозности и уменьшают беспокойство. Что особенно важно детям с тяжелыми нарушениями речи.

### **Детям понравилось упражнение на счет раз, два, три.**

Это упражнение выполняется за столом. На счет «Раз-два-три»

Раз-два, три –ребро (поставить две ладони тыльной стороной вверх, пальцы сомкнуты)

Раз, два, три- лайк (поднять 2 больших пальца, остальные пальцы закрыты)

Раз. два три- кулак (сжать все пальцы обеих рук)

Раз два три- 5 лет (показать все 5 пальцев на 2-х ладонях)

Раз два три – пистолет (выставить вперед указательный палец на обеих руках)

Сначала это упражнение делается медленно, потом скорость увеличивается.

### **Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».**

На следующем этапе были применены упражнения для развития фонематического восприятия либо для дифференциации звуков (если услышишь звук Ш — ставь кулак, звук С — ставь ребро; звук Р — кулак, звук Л — ладонь итак далее.).

Особенно детям нравилась нейрогимнастика с музыкальным сопровождением.

**Нейрогимнастика «Бегемотики»** приводила детей в восторг. Весело и полезно! Упражнение оказывает положительное влияние не только на мозговую активность, но общее физическое состояние и здоровье.

**Игры с мячом.** Мяч – универсальная игрушка, друг из детства каждого из нас.

Игра с мячом активизирует весь организм, все анализаторные системы.

Благодаря этим играм ребенок учиться лучше понимать свое тело, эмоции, контролировать реакцию.

С мячом можно проводить игры и упражнения, как индивидуальные, парные, так и командные, общие. Они могут быть разными. В этом помогли мне мячи из сухого бассейна. Они красивые, удобные, создают у ребенка хорошее эмоциональное настроение.

### **Упражнения с мячами**

Игроки находятся напротив друг друга движения выполняются четко на счёт «раз-два-три-четыре».

#### **1 упражнение.**

Перекладывание мяча из левой руки в правую и наоборот на счёт «раз-два-три-четыре».

#### **2 упражнение.**

Передача мяча соседу одновременно на счёт «раз-два-три-четыре».

#### **3 упражнение.**

«Себе-другу» (по кругу) на счет «раз-два-три-четыре» (по кругу) ребенок перекладывает мяч из левой руки в правую и передает его другу, который стоит напротив него.

#### **4 упражнение.**

Упражнение усложняется: перекрестные движения или по диагонали (правая рука сверху, затем левая).

Очень понравилось детям упражнения в кругу.

Дети встают в круг - мяч в правой руке. Перекладывают мяч из правой руки в левую и передают следующему ребенку по кругу. Затем добавляются маленькие стихи, чистоговорки на звуки, слоги, звуки...

Например:

В школу осенью пойду,  
Там себе друзей найду,  
Научусь считать, писать  
Буду правильно читать  
Я таким ученым буду,  
Но свой садик не забуду.

Эти упражнения, направленные на развитие мнемонических процессов, на совершенствование памяти (зрительной, тактильной, слуховой, сенсорной [4, с.22] Однажды, просматривая новые подходы к своей работе, увидела, как педагог-психолог использует в своей работе кинезиологические мячи.

Сначала я использовала упражнения с одним мячом. Дети играли с мячами, когда у них возникало желание с ними поиграть. А желание возникало, как только было свободное время.

### Упражнения

1. Ударь мяч правой рукой о пол и поймай мяч правой рукой «чашечкой» (ладонь располагается тыльной стороной вверх), потом тоже самое левой рукой.

2. Ударь мяч правой рукой о пол и поймай мяч правой рукой «крабиком» (пальцы распределены по всему диаметру мяча), потом тоже самое левой рукой.

3. Педагог ударяет мяч о пол правой рукой в сторону ребенка, ребенок ловит мяч тоже правой рукой или «чашечкой» или «крабиком» в зависимости от задания. «Крабиком» сложнее поймать мяч ребенку.

4. Усложнение: педагог задает вопрос и бросает мяч играющему, и он должен ответить на вопрос развернутым ответом. (Педагог: «Как зовут твою маму? Ответ: «Мою маму зовут Татьяна Васильевна»).

Вопросы могут быть разные: по лексической теме, по математике, по знакомству с городом и так далее.

Эти упражнения развивают устойчивость переключаемости внимания с одного действия на другое, оптимизируют коммуникативные умения, развивают речь и уверенность в себе и своих силах.

Для игр можно использовать и другие предметы. Очень интересная игра с фасолью. В посуду насыпается фасоль и играющий двумя пинцетами (не острый, детский пластмассовый), или прищепками двумя руками перекладывает фасоль из одной посуды в другую. Можно брать не только фасоль - все что можно зацепить пинцетом. Сначала попробуйте сами, а потом давайте детям, чтобы ребенок не нервничал и легко мог подцепить предмет.

На следующем этапе были применены упражнения-нейроигры с использованием игр с карточками. Размер карточки А4, в середине линия. С двух сторон расположены одинаковые предметы, но в разных местах. Например – лесные ягоды. Педагог дает задание найти малину, ребенок двумя руками

одновременно находит изображение малины и так далее. При выполнении таких заданий решаются задачи по закреплению и лексических тем, и счета, и многого другого материала.

Использовала симметричное рисование одновременно двумя руками. Упражнение, которое помогает развить чувство симметрии, снизить тревожность, ускорить процесс коррекции дисграфии. В этой игре обязательно нужно зафиксировать лист или он будет ездить по поверхности, и ребенок будет раздражаться.

Рисовать можно не только традиционными средствами, но и с помощью других материалов-мокрого песка, соли. Можно покрасить с детьми и песок и соль в разные цвета, тогда интерес будет еще устойчивее.

Систематическое выполнение нейропсихологических упражнений повышает общую работоспособность и продуктивность головного мозга.

Нейропсихологические упражнения – это практически волшебный мир игры, который в игровой форме развивает у ребенка и правое и левое полушарие.

Всем педагогам рекомендую использовать нейрогимнастику – времени на нее нужно не много - 5,7 минут, а польза большая. А делать ее можно в разных режимных моментах.

### **Список источников**

1. Киятова Н.А. Значение образовательной кинезиологии в работе педагога-психолога с детьми с задержанным психоречевым и психомоторным развитием //Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XVI 16 междунар. научно-прак. конференции. №3 (16). М: «МЦНО» 2018.с.52-57.
2. Лебедева О.Е. Дополнительное образование детей: учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений/О.Е.Лебедева-М: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2003 - 256.
3. Сироток А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера.2001
4. Сыманюк Э.Э Использование нейрогимнастики в работе с детьми младшего дошкольного возраста: методическое пособие. – Екатеринбург: Ресурс, 2019.- 160 с.