

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- 5лет (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 итак 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.