*ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И НЕЙРОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,
способствующих развитию интеллекта и физического здоровья детей
(Технология «Кинезиология и нейрогимнастика»)*

*Подготовила:*

*Шпенева Анжелика Валерьевна*

*Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие.*

*Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!*

*И. Соньер.*

Всем нам известно, что головной мозг — это самый загадочный орган, его развитие начинается с момента зачатия, продолжается после рождения и заканчивается в возрасте 9–12 лет.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития мозговых структур, а также интеллекта, межполушарных связей и психических процессов. Мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий — левого и правого. Они соединены между собой мозолистым телом, через которое и проходит обмен информацией между двумя полушариями. В протекании психических функций принимают участие оба полушария мозга, где каждое выполняет свою роль.

Правое полушарие отвечает за воображение, которое позволяет человеку воображать, фантазировать, мечтать, и, как следствие, — сочинять и учить наизусть. «Правополушарные» дети лучше танцуют, воспринимают музыку, любят рисовать, понимают юмор. Левое полушарие отвечает за языковые способности ребёнка, письмо и чтение. «Левополушарные» люди имеют возможность последовательно обрабатывать информацию, делать выводы.

Работа обоих полушарий очень важна для человека. У новорожденного оба полушария развиты одинаково, но в процессе развития, обучения одно из полушарий развивается активнее другого.

Если межполушарное взаимодействие не сформировано, то происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении, такие как:

* Проблемы в письме.
* Проблемы в устной речи.
* Трудности в запоминании информации.
* Сложности в счете как в письменном, так и в устном.
* Сложность в восприятии учебной информации.

 На несформированность межполушарного взаимодействия указывают такие признаки, как:

* Зеркальное написание букв и цифр.
* Логопедические отклонения.
* Неловкость движений.
* Агрессия.
* Плохая память.
* Отсутствие познавательной мотивации.
* Инфантильность.

К счастью, полушария мозга можно развивать. Особенно это важно в дошкольном возрасте, ведь это период активного развития мозговых структур.

Развитие межполушарных связей синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес у ребенка, активно концентрируют его внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие.

Для формирования или развития межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста можно рекомендовать кинезиологические и нейропсихологические упражнения. Они не только координируют работу полушарий мозга, но также будут способствовать развитию мышления ребенка.

*Нейрогимнастика* — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям.

*Кинезиология* – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Для понимания влияния этих упражнений на мозг ребенка необходимо уточнить следующее понятие:

*межполушарное взаимодействие* – особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую, целостную систему.

Сегодня я хочу познакомить вас со своими наработками по здоровьесберегающей технологии "Кинезиология и нейрогимнастика".

Цель: активизация различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, что позволяет развивать высшие психические функции, контроль и регуляцию поведения, межполушарное взаимодействие.

Данная технология активно внедряется у детей на этапе подготовки к школе и детей с трудностями обучения.

Развивать межполушарные связи очень просто, если мы вспомним, что за работу полушария отвечает противоположная сторона тела, то есть, выполняя движения левой рукой или ногой, мы активизируем правое полушарие, а работая правой ногой или рукой — левое. Если постараться выполнять движения одновременно двумя руками, то мы сможем развивать межполушарные связи.

Развитие правого полушария и межполушарных связей происходит в процессе очень интересных упражнений.

Приглашаю вас попробовать и самим выполнить упражнения, предложенные ниже. Как правило, сначала бывает трудно, но через несколько минут наступает согласование полушарий и упражнения выполняются автоматически. Некоторые упражнения могут показаться вообще пустяковыми, но в процессе выполнения, Вы заметите, что это не так просто, как кажется.

В работе с детьми применяются следующие методы:

Растяжки - это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

«Струночка» Упражнение выполняется лёжа на спине. Ребёнку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, затем описать свои ощущения. Далее ребёнку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, потягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем – правой (рука, бок, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться

«Растяжка по осям» И.п. – лёжа на спине. Детям предлагают напрячь тело, расслабить. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней части тела, напряжение нижней части тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой, затем левой части тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги

Растяжки – они нормализуют тонус мышц. Гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение), гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц.

«Активизация рук»

1.Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.

2.Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

3.Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.

4.Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

5.Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно повращать или потрясти плечами.

Данное упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики.

2. Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль над поведением.

И.п. – сидя или лежа на полу. Ребёнок кладет одну руку на живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается.

И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Задержать дыхание. Выдохнуть с сильным, открытым звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о)

“Надуй шарик”.

Исходное положение -  лежа на спине. Необходимо расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

3. Глазодвигательные упражнения.

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения.

4. Игры на межполушарное взаимодействие. При их выполнении развивается межполушарные связи, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

1. перекрестные игры с мячами

Задача – довести движения до автоматизма.

Способы действий с мячиками:

 - мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя,

 - мяч в противоположной руке – перекладывать другому,

 - мяч в противоположной руке – себе – другому

2. Ребенок делает шаг правой ногой, приставляет левую, потом шаг левой ногой, приставляет правую.

Если вам показалось это упражнение легким, попробуйте сделать сами, но правильно.

Упражнение можно усложнить, задаем моторные программы сочетая движения рук и ног, а также проговаривая детские стихи или считалки.

3. След в след, с использованием следов и нейролестницы.

Следы раскладываем в хаотичном порядке и начинаем играть.

4. балансир и мяч. Это самая любимая игра у детей. Стоя на балансире

выполняем упражнения с мячом в паре. Далее можно усложнять, используя мячи разного размера.

5. Кинезиологические игры - тренировка тонких движений пальцев рук, стимулирует общее развитие речи, улучшает пальцевой и кистевой праксис, активизирует энергетический блок мозга.

Регулярное выполнение данных упражнений помогает стимулировать мозговую деятельность и развивать речь ребенка. Использование данных игровых приемов также помогает расслабить, переключить и настроить на продуктивные занятия.

7. Нейроупражнение Ритмы

Под песню кукушка

Задача – научить ребенка выполнять разные движения двумя руками одновременно. Одной рукой делаем массаж, другой рукой отбиваем ритм, затем наоборот.

В чем польза такого упражнения?

Развитие чувства ритма

Развитие переключаемости

Развитие моторики рук и быстроты внимания

Развитие межполушарных связей

Активация работы головного мозга

Тренировка внимания и памяти

Создание хорошего настроения

Данная технология используется как полноценное нейропсихологическое занятие, а также как элемент коррекции на других занятиях.

 Сегодня вы познакомились с упражнениями на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия. Эти комплексы имеют широкий спектр действия и несут в себе большие возможности развития интеллекта, физического и психического здоровья. Использование комплексов в повседневной деятельности и на занятиях принесет пользу ребенку и взрослому.

В результате освоения кинезиологических упражнений и нейрогимнастики у детей:

-развиваются когнитивные способности и высшие психические функции

-происходит коррекция поведенческих и эмоциональных проблем

-улучшается межполушарное взаимодействие на всех уровнях

-формируются пространственные представления

-развивается умение анализировать в рамках первичных математических представлений

-развивается символическое и абстрактное мышление

-улучшается регуляторный компонент (целеполагание, программирование, реализация, контроль)

-развивается схема и образ тела, общий, кистевой и пальцевой праксис, нормализуется общий и психический тонус

-подготавливается и облегчается процесс чтения и письма.

А сейчас, Уважаемые коллеги, я обращаюсь к вам, да-да именно к вам!

Знаете ли Вы, что в стрессовой ситуации у многих из нас работает только одно полушарие мозга - если левое, мы педантично продолжаем работать в обычном режиме. А если правое - то мы вообще ничего не делаем. И то, и другое поведение разрушительно для "жизненной силы" (уровня энергии) - потому что проблема остается, и голова об этом помнит.

Существуют  три способа активизации обоих полушарий. Упражнения очень

неожиданные.

Первое - это читать стихи вслух! Лучше брать стихи с простым четким ритмом. Чтение поэзии включает в себя, собственно, речевой аппарат, который регулируется левым полушарием, и ритмичность, за которую отвечает правое полушарие. Проза не дает такого эффекта, равно как и пение.

Второе - смотреть на красочные пейзажи и морские темы. Для этого подойдет альбом с репродукциями.

А третье - это ходьба с "размахиванием" рук - ну вроде как маршируешь. Когда шагает правая нога, поднимается левая рука, и наоборот.

И в заключение маленький совет:

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите детям чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Литература

1. Аверин В.А. Психология развития ребенка. Конспект лекций. – СПб., 2000.
2. Выготский Л.С. избранные психологические исследования. – М., 1956.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. – М., 1995.
4. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. – Ь., 1993.
5. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000.
6. Лейтес Н.С., Голубева Э.А., Кадыров Б.Р. Динамическая сторона психической активности мозга / Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности. – М., 1980.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.
8. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М., 1973.
9. Светова И.Е. Развиваем мелкую моторику и координацию движения рук. – М., 2004.
10. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М., 2002.
11. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. И доп. – М., АРКТИ, 2009.
12. Ханнафорд К. Мудрое движение. – М., 2000.