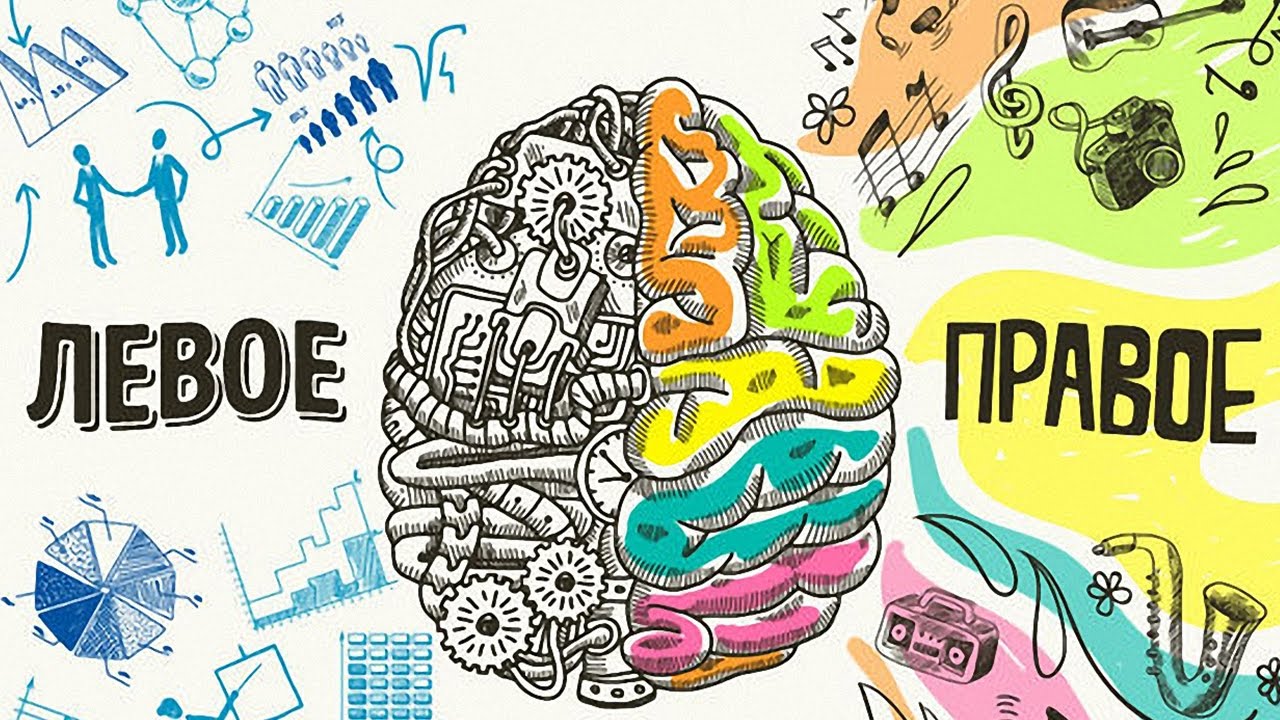
**Нейродинамическая гимнастика на занятиях учителя – логопеда.**

Базванова Е.Н. , Кретинина Ю.К. Учителя – логопеды МДОУ «Детский сад № 6»

Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сензитивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга ещё не окончательно сформирована. К этому утверждению пришли в ходе практических экспериментов ученые Н.А. Берштейн (теория уровень организации движений), Лурия А.Р. (теория СДЛ ВПФ), Цветкова, Кольцова, Фомина.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело нуждается в упражнениях, но и мозг. Комплексы Нейродинамической гимнастики, помогут подготовить мозг ребенка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации.



Прежде чем перейти к упражнениям, рассмотрим, как работает наш мозг. Для этого условно разделим его на четыре части: левую и правую, переднюю и заднюю. Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половины тела, а правое полушарие мозга - левой, то есть когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие. Когда мы анализируем, считаем и говорим, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем, молчим – активно работает правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная же эффективность работа мозга достигается в момент одновременной активности обоих полушарий. Подводя итог выше сказанному, главной задачей для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушариями.

Цели нейрогимнастики**:**  
• Развитие межполушарной специализации.  
• Развитие межполушарного взаимодействия.  
• Развитие комиссур (межполушарных связей).  
• Синхронизация работы полушарий.  
• Развитие мелкой моторики.  
• Развитие способностей.  
• Развитие памяти, внимания.  
• Развитие речи.  
• Развитие мышления.

Современная психолого- педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей. Мы работали по комплексам разработанным Трясоруковой Т.П. нейродинамическая гимнастика, построенная на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр. Благодаря проведению нейродинамической гимнастики у ребенка повышается работоспособность коры головного мозга, активизируются обширные зоны обоих полушарий, а мозг переключается в интегрированный режим работы. Видя положительный эффект от нейродинамической гимнастики, мы стараемся включать ее каждый день на индивидуальных или подгрупповых занятиях учителя – логопеда.

Основная цель применениянейрогимнастикис детьми компенсирующей группы для детей с ТНР - это развития речи у детей.

Для достижения этой целипоставлены следующие задачи:

- увеличить интенсивность развития речи;

- исключить перестановку звуков;

- сделать речь ребенка чище и понятной окружающим;

- развить нейродинамические процессы головного мозга, отвечающие за речь ребёнка;

- формировать умение слушать и слышать.

Всего 13 комплексов и они представлены двумя блоками: мануальными психомоторным. Мануальный блок (ручной) – это специальные игры и упражнения, позволяющие повысить способность мозга ребенка к интегрированной работе. Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Под влиянием кинестетических импульсов от руки, а точнее от пальцев, включается механизм «единства мысли и движения». При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга в единую систему.

Психомоторный блок направлен на укрепление между полушариями функциональной взаимосвязи, имеющей сложную психическую организацию, где участвуют ядра черепно – мозговых нервов (зрение) ,ретикулярная формация(движения), лимбическая система (эмоциональный тонус, поведение). Упражнения данного блока позволяют улучшить сенсомоторную и пространственную координацию, повысить возможности произвольного внимания, усидчивости, развивать зрительно – моторную координацию, а также расширить, взаимосвязи и баланс активности между правым и левым полушариями.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных нейропсихологических технологий является точное выполнение движений и приёмов вместе с педагогом, систематически, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений,  она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

**Общие рекомендации по проведению нейродинамической гимнастики:**

Необходимо проводить ежедневно по 10-20 минут в первой половине дня. Во время проведения необходимо исключить все отвлекающие факторы.

Перед выполнением мануального блока взрослому необходимо объяснить ребенку, как выполняется то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.

При выполнении психомоторного блока предложите ребенку начинать работу с «удобной » руки. При выполнении задания «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонений от линий. Упражнения должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной является эмоционально приятная деятельность ребёнка. Занятия, проходящие в условиях стресса, не имеют интегрированного воздействия.

Упражнения,  используемые в логопедической работе с детьми с ТНР:

- 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.

- Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.

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

- «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.

- «Кольцо». По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

- «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки»

- «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном.

-«Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

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

-  «Зеркальное рисование».  Способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

- «Путаница» Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем поглаживайте по голове от макушки к лицу, а живот поглаживайте круговыми движениями.

- «Молоток-пила»**(**упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)Левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди».

- «Нос-ухо»Левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос.

- «Перекресты» - стояПравая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече.

Также проводим упражнения с предметами:

**- «Счетные палочки»** лежат перед ребенком на столе. Задача ребенка – брать их по одной одноименными пальцами правой и левой руки ( указательными, средними, безимянными, мизинцами). 

**- «Вращение кистей».** Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем повращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки (сначала одноправленно, затем разноправленно). Такое задание используется на подгрупповых занятиях.

- **«Прокатывание карандаша»** Дети прокатывают карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее: от кончиков пальцев к запястью. Потом можно усложнить задание, используя сразу два карандаша. Такое задание используется чаще на подгрупповом занятии.

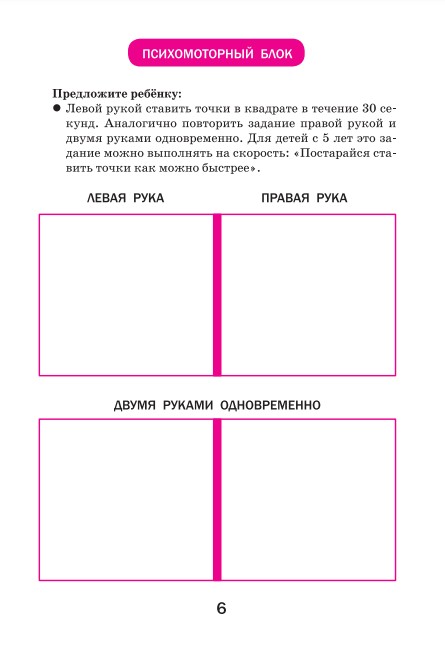
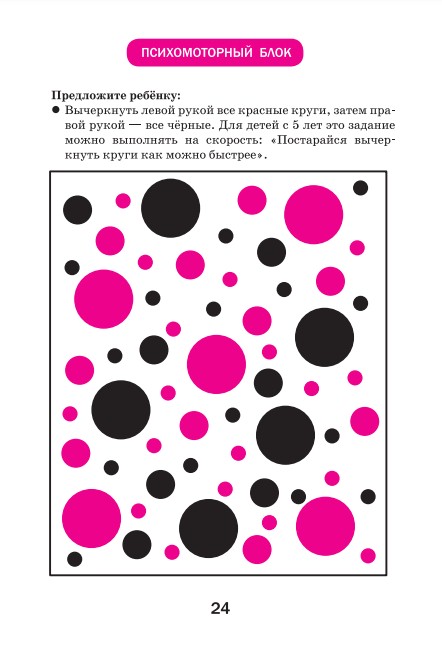
- **«Спрячь салфетку».** Взрослый берёт салфетку за уголок и показывает, как целиком убрать ее в ладонь, используя пальцы только одной рукой. Другая рука не помогает! Потом предлагает сделать тоже самое детям, сначала одной рукой потом другой. На фото работаем левой рукой. Можно усложнить задание, одновременно работая 2 руками. Такое задание можно давать как индивидуально, так и подгруппе.

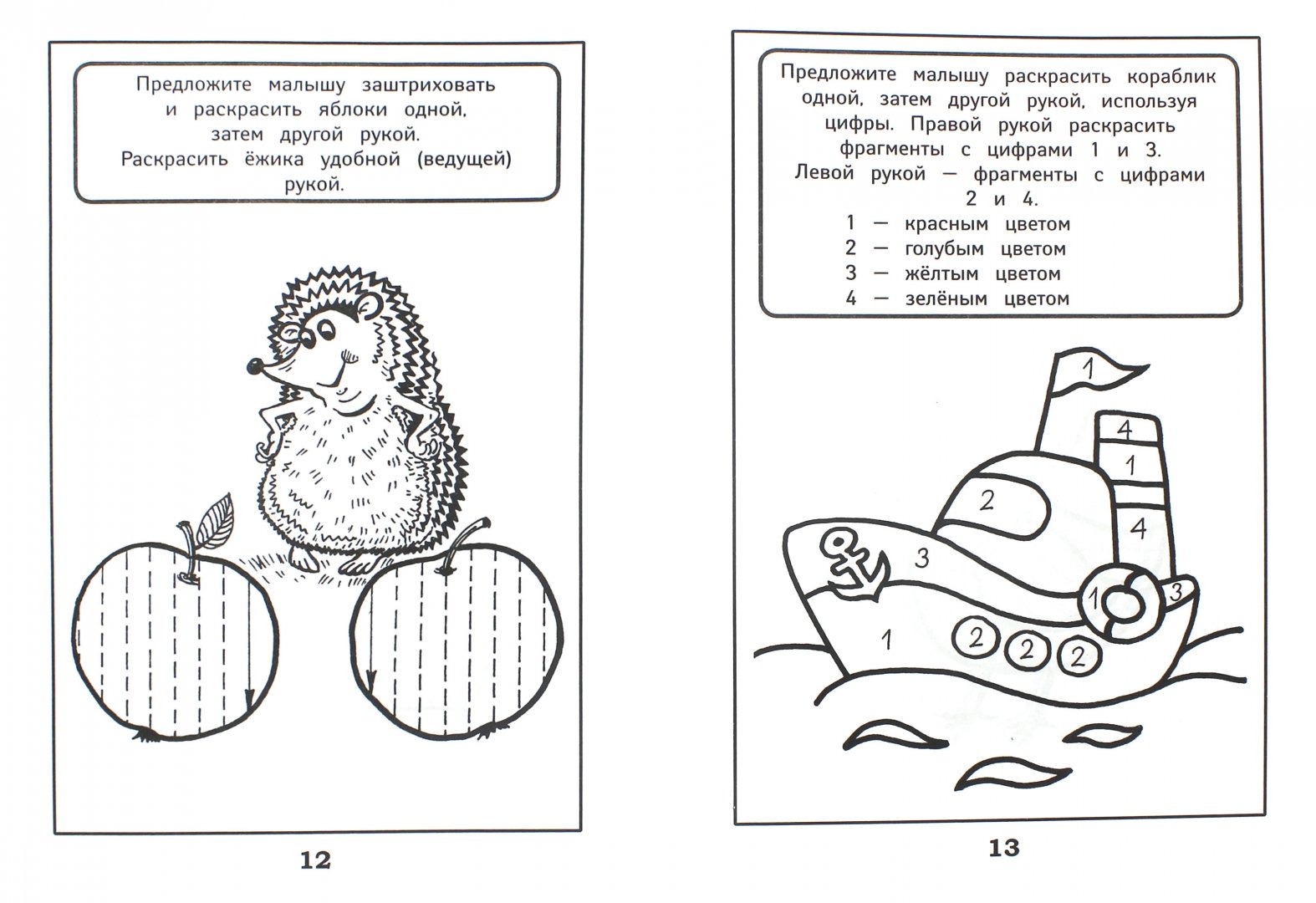
-**«Круг - квадрат».** Следующее упражнение: у детей карандаши в обеих руках. Надо вычеркнуть в таблице левой рукой квадраты, а правой рукой – круги. Обычно даем такое задание в начале на индивидуальном занятии, потом на подгрупповом.

- **Прописи.**На занятиях используем разные виды прописей по принципу от простого к сложному. Можно использовать на любых занятиях любых занятиях. Широкое применение в нашей работе получили «Прописи» Т. П. Трясоруковой, они построены на использовании в работе с детьми метода психографики. Т. Е ребенок поэтапно выполняет ряд графических заданий только левой рукой, только правой, а затем двумя руками одновременно. Этим обеспечивается включенность в работу правого и левого полушарий. Под влиянием выполняемых заданий у детей происходят положительные изменения, формируются межполушарные связи, улучшается сенсомоторная и пространственная координация, повышается возможность произвольного внимания, самоконтроль, усидчивость, развивается зрительно - моторная координированность, расширяются возможности координации обеих рук, укрепляются кисти и пальчики, появляется большая согласованность, точность, плавность мелкомоторных движений.

Например, помоги парашютистам спустится на землю, помоги медвежатам закинуть мяч в корзину, заштрихуй яблочки, раскрась кораблик

и т.п.



Также элементы нейродинамической гимнастики после дневного сна проводят воспитатели логопедических групп для активизации мозга, так как после дневного сна выполняют задания учителя – логопеда на вечер.

Нейродинамические упражнения интересные, весёлые и немного трудные, но дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Самое главное выполнять нейродинамическую гимнастику каждый день и систематически.

 Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь  способствует коррекции недостатков развития дошкольников с ОВЗ.

**Литература**

1.Брейн Джим «Гимнастика мозга»

2.Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»

3.Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей

**Интернет источники**

1. Самопознание.ру.:[https://samopoznanie.ru/articles/chto\_takoe\_neyrogimnastika\_i\_chem\_ona\_polezna/#ixzz685Wk1yDx](https://www.google.com/url?q=https://samopoznanie.ru/articles/chto_takoe_neyrogimnastika_i_chem_ona_polezna/%23ixzz685Wk1yDx&sa=D&source=editors&ust=1618773801757000&usg=AOvVaw23AnkDLjzjVyFhiUUG8W-u)
2. Совушка: [http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html](https://www.google.com/url?q=http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html&sa=D&source=editors&ust=1618773801757000&usg=AOvVaw2uCQl_x3zeDdJQDTyhOngP)
3. Мир психологии:  http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57.html