

Мастер-класс: «Нейрогимнастика для дошколят»

Цель: познакомить родителей и педагогов с приемами нейрогимнастики, рассказать о важности двигательной активности в дошкольном возрасте.

Задачи:

1. Объяснить значение использования нейрогимнастики в работе над развитием речи детей.
2. Вызвать интерес к проведению нейрогимнастики, и оптимизировать интеллектуальные процессы.
3. Научить приемам совместной деятельности, вовлекая в работу педагогов и родителей.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Тема моего выступления «Нейрогимнастика в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ на занятиях».

Конечно же мы не ограничиваемся только занятиями, и я советую применять элементы нейрогимнастики в повседневной жизни, а также родителям и педагогам в любых режимных моментах, это и утренняя гимнастика, и прогулки, и физминутки, и даже на праздниках и развлечениях.



На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошкольников, всё больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни наших детей.



Давайте вспомним с вами, как мы проводили время в наше детство. Я думаю, что многие из нас в детстве бегали босиком, прыгали на скакалке, в резиночку, крутили обруч, играли в классики, играли с мячом. А наши дворовые игры с соблюдением правил: это прятки, казаки-разбойники, цепи-кованы и многое другое...

А как гуляют дети сейчас? Кто видит в наше время прыгающих и бегающих детей на улице? А со скакалкой, с обручем?

Современное поколение ведут малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Да сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться, дети больше нас разбираются в технике и это здорово. Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено.

Ведь бегая и прыгая, а также играя по правилам, у нас развивалась координация движений, ориентировка в пространстве, общая моторика, ловкость, гибкость, контроль над собой, переключаемость движений.

Таким образом, недостаточность физической активности ведет наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

Отсюда наши дети: невнимательные; гиперактивные; плохо ориентируемые; с ЗРР, ЗПР и т.д.

Конечно же методов, позволяющих скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность множество.

И сегодня я хочу вас познакомить с нейрогимнастикой.

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры, с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга и т.д.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

(В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев», И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука»).

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук.

И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз так же слеп, как неподвижная рука».

Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина доказали влияние сформированности тела на уровень развития ВПФ (высших психических функций) и речи.

Следовательно, коррекционная, развивающая и формирующая работа должна быть направлена «снизу вверх» (от движения к мышлению), а не наоборот.

КОРОТКО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА



Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. **Левое** носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи).



Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности.

Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться.

Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет. Это необходимо учитывать при разработке собственной программы гармоничного развития дошкольника, чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, что станет основой интеллектуального развития.

Как тренировки влияют на мозг



Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про

комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость. Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса, включающего в себя 26 упражнений, заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

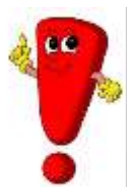
Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения. Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста,

тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно.



Занятия активизируют те участки, которые ранее бездействовали.

К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.)

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил:

Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.

Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.

Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

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», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу. Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку. 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», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать, оскорблять его, обзывать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

Я хотела бы порекомендовать вам книгу «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения».



Описываемая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, логопедов и др.), работающих с детьми ОВЗ

В пункте 4.3. представлена «Программа формирования нейропсихологического пространства проблемного ребенка». Она состоит из 24 занятий. При двух занятиях в неделю цикл рассчитан на три месяца. Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно повышаются при активном участии родителей в формирующей работе.

Структура занятия:

растяжка — 5—6 минут;

дыхательные упражнения — 4—5 минут;

глазодвигательные упражнения — 4—5 минут;

телесные упражнения — 15 минут;

упражнения для развития мелкой моторики рук — 10 минут;

упражнения для релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы — 10—15 минут.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, должна включать в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Нейрогимнастика включает 4 группы упражнений.

Пересекающие среднюю линию тела;

Энергетические;

Растягивающие;

Повышающие позитивное отношение.

Пересекающие среднюю линию тела

Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий. Улучшение координации движений, навыков чтения, письма. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования.

Энергетические

Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.

Растягивающие

Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс. Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы.

Повышающие позитивное отношение

Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие. Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны.

Таковы основные группы упражнений для мозга. Часть из них вполне успешно может использоваться детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Нейрогимнастикой полезно заниматься и взрослым для улучшения работоспособности, профилактики болезни Альцгеймера.



Заканчивая свое выступление, хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на то, что любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно если это координированные движения.

В начале своего выступления я рассказывала о том, где можно применять элементы нейрогимнастики. Я в своей работе активно применяю на праздниках, днях рождений, развлечениях, играх на занятиях. Сейчас появилось очень много музыкальных игр и разминок, в которых присутствуют элементы нейрогимнастики, например «Жило на свете чудо-юдо...», «Эй, эй, эй – хлопаем дружной...», «Двигайся-замри...» и многие другие.

Выше представлено видео, на котором можно увидеть элементы нейрогимнастики. Эта музыкальная пауза была на дне рождения в нашем детском саду.

Спасибо за внимание!