**Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста**

Все люди получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств, передающих полученные сведения в головной мозг. Мозг представляет собой одну из самых сложных и интересных загадок, с которой сталкивается наука.

Учение, мысль, творчество и мудрость – представляют собой не только процессы работы мозга, но и всего тела целиком.

Представление о том, что интеллектуальная деятельность может существовать независимо от нашего тела, глубоко укоренилось в человеческой культуре. Этот взгляд характерен также для многих образовательных теорий и методов, что усложняет процесс учения и делает его менее успешным.

Не все мышления и учения сосредоточены лишь в голове. Наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с самого раннего детства и до глубокой старости. Телесные ощущения питают мозг информацией, идущей от окружающей среды, формируя, таким образом, понимание мира и создают основу для развития новых интеллектуальных возможностей.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в речевом развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации.

По нашему мнению, для преодоления имеющихся нарушений, укрепления психического здоровья, а так же развития межполушарного взаимодействия мозга, в школах необходимо проводить для учеников начальной школы небольшие динамические паузы на уроках. И мы советуем использовать для этих целей упражнения нейрогимнастики.

На основании научно-практических исследований было выявлено взаимосвязь незрелости развития определенных мозговых структур и таких особенностей как СДВГ, соматические заболевания, снижение иммунитета, сложность в адаптации, ЗРР, дизартрия. Специалисты определили, что нарушения в работе мозга и есть причина данных проблем. Встал вопрос о необходимости разработки системы, которая будет развивать мозговые структуры.

Нейрофизиологами, психологами проведены научные исследования, которые выявили, что определенный набор упражнений, направленных на физическое развитие, также оказывают положительное влияние на состояния мозга и развития интеллекта.

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений направленных на активизацию естественных механизмов работы мозга через выполнения различного вида упражнений. Активизация и развитие всех высших психических функция вызывает воздействие на сенсомоторный уровень, поэтому нейрогимнастика, как нельзя, кстати, подходит для работы с телесноориентированными практиками, которые помогают «разбудить» те отделы мозга, которые работают не в полную силу. Американский психолог Пол Деннисон выявил огромные физические возможности движений на развития интеллекта, успешного овладения образовательными знаниями. На основе этих знаний он разработал систему комплекса упражнений нейрогимнастики, направленных на оптимизацию деятельности мозга, развитие связи ум-тело, развитие подкорковых структур и межполушарных связей. Эти упражнения получили названия Brain Gym (гимнастика мозга) [2].

Данный метод применим для детей имеющих дизартрические нарушения. Каждое упражнение нейрогимнастики способствует развитию определенного участка мозга, высших психических функций, координации правого и левого полушария, взаимодействия тела и интеллекта, координации движений и психофизических функций. Занятия нерогимнастикой с детьми, имеющими дизартрические нарушения, включают механизм, объединяющий мысли и движения, что способствует выявлению скрытых способностей ребенка, расширяет границы его возможностей.

Перед нейрогимнастикой стоят следящие цели:

1. Развитие межполушарных связей;

2. Синхронизация работы полушарий;

3. Развитие мелкой моторики;

4. Развитие высших психических функций;

5. Развитие речи [3].

Ребенок, выполняя нейрогимнастику, улучшает свои физические навыки: соблюдение равновесия, развития ловкости, точности, подвижности плечевого пояса, поясничных отделов, формирование осанки, что приводит к развитию правильно физиологического, а затем и речевого дыхания, улучшается ловкость рук и кистей. Такие тренировки позволяют усовершенствовать не только физические навыки, но и эмоциональные: уменьшается подверженность к стрессам, возрастает общительность, отсутствует боязнь проявить свои творческие способности в процессе игры и познавательной деятельности. Кроме того, гимнастика мозга - это еще способ предотвратить появление дислекции – нарушения навыков чтения.

Нейрогимнастика как средство коррекции включает в себя следующие комплексы упражнений:

1. Дыхательные упражнения Насыщения мозга кислородом, обучение правильному физиологическому дыханию, перевод дыхания из верхнеключичного или смешанного типа в нежнереберное – диафрагмальное дыхание, далее формирование речевого дыхания.

2. Растяжки - работа с мышечными дистониями и гипертонусом. Частое проявление дизартрических наруешния – гипертонус. Напряженные мышцы посылают сигналы в мозг, что находятся в стрессовом состоянии и не готовы к обучению, поэтому сенсорные стимулы от ствола мозга не поднимаются к коре больших полушарий, потому что лимбическая система их не пропускает, воспринимая их как стрессовую ситуацию. Упражнения расслабляют мышцы, сигналы беспрепятственно поднимаются к коре мозга и мозг готов к обучению. Тот же эффект происходит при расслабляющем массаже.

3. Упражнения на развитие межполушарных связей Согласованная работа обеих полушарий оказывает влияние на развитие произносительной и понимающей части речи, развитие аналитикосинтетической деятельности мозга, улучшает скорость переработки информации.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации Сенсомоторная коррекция необходима для детей с дизартрическими нарушениями, так как в головном мозге моторные (двигательные) и речевые центры находятся рядом. Именно поэтому развитие крупной и мелкой моторики стимулирует развитие речи у детей. Упражнения на зрительно- моторную координацию развивают глазодвигательные функции, у детей совершенствуют точность движений, моторную ловкость, расширяют зрительное поле, делают взгляд живым, позволяют тренировать быстрый приём информации через зрительный анализатор, подготавливают руку к письму, корректируют почерк.

5. Упражнения на развитие ловкости и координации движений

6. Упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела [4].

При выполнении упражнений улучшаются функции сенсорной интеграции, ребенок лучше чувствует и правильно пользуется своим телом, развивается плавность и ловкость движений.

*История возникновения и понятие нейрогимнастики*.

С точки зрения структуры головного мозга, то его можно условно разделить на два полушария. Оба полушария внешне схожи и при этом активно взаимодействуют, однако отвечают за разные функции и процессы.

Правое (образное) контролирует и регулирует координацию, творческие способности, пространственное восприятие и способности к гуманитарным наукам.

Левое (логическое) полушарие контролирует и регулирует способности к точным наукам, анализу, а еще отвечает за речь и логику.

Работу обоих полушарий координирует мозолистое тело, представляющее собой разветвленную систему нервных волокон. Задача мозолистого тела- связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое.

Чем больше мы используем оба полушария, тем более разумно мы способны функционировать. Оба полушария мозга необходимы для того, чтобы действовать максимально эффективно в любой области жизнедеятельности.

Качественная продуктивная работа мозга выступает залогом отличной памяти, реакции, навыков быстрого переключения с одних видов деятельности на другие. Учение длится все время, пока мы взаимодействуем с миром. В мозге и теле это учение происходит в форме взаимодействия нейронов.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована/

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основе полученных выводов в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном была разработана «Гимнастика для мозга». Пол Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению".

В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии. (Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени нейрогимнастика начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

В последние годы особую популярность и развитие получила нейрогимнастика - это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга, помогающая управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Данная гимнастика способствует лучшему восприятию информации.

Нейрогимнастика помогает укреплять связи между полушарями, и чем раньше начать выполнять упражнения, тем быстрее улучшается функция мышления и облегчается процесс учения.

Использование упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данных упражнений, позволяет улучшить мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Облегчают процесс письма. Улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, помогают преодолевать математические трудности. В связи с улучшением целостной работы мозга у многих детей наблюдается значительный прогресс способности к обучению.

**Список литературы**

1. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Руководство для педагогов и родителей. М., 1999.

2. К. Ханнафорд «Мудрое решение. Мы учимся не только головой» пер. С.М. Масгутовой, М. 2000

3. В.Л. Ефимова «Без часов в голове. О детях, которым трудно учиться», М. 2016 .