***Трушина Т.С.,***

*учитель-дефектолог МБДОУ детский сад №105 «Красный мак» г.Брянск*

*e-mail:* [*trushina.tanya2016@yandex.ru*](mailto:trushina.tanya2016@yandex.ru)

**Нейрогимнастика как метод развития познавательных процессов у детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

**Аннотация:** в статье раскрыты ключевые моменты работы учителя-дефектолога с детьми дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата с использованием методики «Нейрогимнастика». Сформулирована цель, выделены основные задачи и этапы работы, а также основные упражнения «Нейрогимнастики».

**Ключевые слова:** дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дошкольный возраст, познавательные процессы, нейрогимнастика.

**Trushina T.S.,**

teacher-defectologist of MBDOU kindergarten No. 105 "Krasny Mak" Bryansk

e-mail: [trushina.tanya2016@yandex.ru](mailto:trushina.tanya2016@yandex.ru)

NEUROHYMNASTICS AS A METHOD OF DEVELOPING COGNITIVE PROCESSES IN PRESCHOOL CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

**Abstract:** the article reveals the key points of the work of a teacher-defectologist with preschool children with disorders of the musculoskeletal system using the "Neurohymnastics" technique. The purpose is formulated, the main tasks and stages of work are highlighted, as well as the main exercises of "Neurohymnastics".

**Keywords:** children with disorders of the musculoskeletal system, preschool age, cognitive processes, neurohymnastics.

В современной педагогике существует множество технологий, методик, программ развития ребёнка, его творческих и интеллектуальных способностей.  Следует отметить, что развитие способностей и успешность ребёнка зависит от его психологического и физического здоровья. Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а продуктивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело человека нуждается в упражнениях, но и мозг.

**Работа мозга** – это слаженная работа межполушарных нейронных сетей и цепей. Нейронная сеть –это наши мысли, навыки, воспоминания - наш блок информации. Чем больше мы учим и питаем наш мозг, тем шире и насыщеннее становится нейронная сеть. Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.

Что же бывает если эта деятельность, т.е. межполушарное взаимодействие недостаточно сформировано? Происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении.

В начале года мной была проведена диагностика по следующим критериям:

* Развитие мелкой и общей моторики,
* Развитие сенсорных навыков,
* Формирование элементарных математических представлений,
* Ознакомление с окружающим миром,
* Развитие познавательных процессов.

В ходе диагностики было выявлено, что у детей преобладает низкий и средний уровень развития и характерны следующие особенности.

* Нарушение мышечного тонуса;
* Нарушения равновесия и координации движений–атаксия;
* Нарушение ощущения движений–дизкинестезии;
* Неравномерный обедненный багаж сведений и представлений об окружающем;
* Низкая познавательная активность;
* Замедленность формирования психических процессов,
* Быстрая истощаемость;
* Трудности переключения на другие виды деятельности;
* Недостаточная концентрация внимания;
* Замедленность процесса восприятия;
* Снижен объем памяти.

В связи с выявленными особенностями появилась необходимость поиска методики, которая эффективно поможет в коррекционной работе. Изучив большое количество литературы мной была выбрана методика «Нейрогимнастика». Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна, и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуальна у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. С помощью специально подобранных нейроупражнений и игр организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

**Цель которой:** достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела.

**Решает следующие Задачи:**

* Обучение техникам концентрации внимания, саморегуляции;
* Развитие физических качеств (координация движений, ловкость, гибкость и т.д.);
* Развитие мелкой моторики рук;
* Выравнивание внутреннего состояния (гиперактивность и вялость);
* Достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга. )

В своей работе я использую комплекс нейроупражнений, которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

* Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга
* (дыхательные упражнения, самомассаж).
* Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга (упражненияпересекающие среднюю линию тела).
* Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

***Первый блок состоит из 2х групп упражнений***

***1 дыхательные упражнения их цель*** обеспечение определенной скорости нервных процессов.

**«Сдуть перышки»**

Ребенок представляет, что перед ним стоит 5 перышек . Ему нужно задуть сначала большой струей воздуха одно, затем этот же объем воздуха распределить на несколько равных частей, чтобы задуть все.

**«Балеринка»**

Ребенку необходимо на длительном выдохе раскрутить балеринку.

***2 упражнения самомассажа. Они*** Повышают концентрацию внимания, улучшают восприятие новой информации и творческих способностей, снимают стресс статической позы.

**Упражнение «Энергизатор»**

Выполнять сидя за столом. Положить руки на стол, так чтобы пальцы смотрели друг на друга и опустить голову лбом на стол. На вдохе медленно поднимаем лоб, голову, шею и верхнюю часть спины. Грудь и плечи развёрнуты. Подняв голову сделать несколько круговых движений головой от плеча к плечу. Затем опустить голову на стол. Повторить 3 раза.

**Упражнение «Позитивные точки»**

Можно выполнять стоя или сидя. Суть упражнения в том, чтобы положить указательный и средний пальцы обеих рук на точки «На лоб, между линией бровей и волос» Массирующими движениями нажимать на точки до появления тепла и пульсации. При этом представлять что - то хорошее. Другой вариант помассировать уши.

***Во второй блок входят упражнения пересекающие среднюю линию тела.***

***Их Цель: активизация*** одновременной работы двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.

**«Ухо – нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и поменять положение рук с « точностью до наоборот».

**«НейроВосьмерки»**

Взять планшет «Восьмерка» двумя руками и одновременно перемешать шарики в заданном направлении прослеживая путь по лабиринту глазами.

**«Перекрестное марширование».**

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«Пальчиковые дорожки»**

Одновременно двумя руками проходить дорожки «Наступая» пальчиками на

блоки то соединяя, то разъединяя пальчики.

**«Нейрохудожник»**

Одновременно двумя руками двигать шестеренки по кругу, стараясь не отрывать карандаш от бумаги.

**«Нейролабиринты»**

**В работе использую различные виды лабиринтов.** Одновременно двумя руками передвигать фигурки, палочки с шариком или камушки по заданной лабиринтом траектории.

***В третий блок входят упражнения направленные на ритмичное изменение положений руки..***

***Их Цель:*** развитие межполушарного взаимодействия мозолистого тела, произвольности и самоконтроля.

**«Веселые ладошки».**

Ребенку показывают положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет движение вместе с взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

**«Нейрофигуры»**

Ребенку предлагается карточка с заданием, перед выполнением С ним обсуждается значение каждой фигуры. Квадрат- Ладонь Круг- кулак вер Овал – Ребро . А затем предлагается пройти дорожку совместно со взрослым, а потом самостоятельно, попеременно изменяя положение рук следуя карточке.

**«Ножки-ладошки»**

По образцу ребенок запоминает и выполняет моторную программу наступая попеременно и меняя положение ножек и ладошек

Также в своей работе я использую балансировочные подушки, полусферы и доски. Использование данных средств отлично подходят не только для развития нейронных связей мозга, но и помогают держать тело в тонусе.

Работа с балансирами ведется поэтапно:

* **вставать и уходить** с балансира;
* **движения телом** Стоя на балансире;
* работа **с лабиринтом** (устоять на ногах и управлять лабиринтом.);
* **занятия для рук** подключаем к игре небольшой мячик.

Регулярно используя в своей работе упражнения нейрогимнастики при итоговой диагностике, по исходным критериям, мы видим, что в отличии от результатов начальной диагностики, где преобладали низкий и средний уровни, преобладает средний и высокий уровни развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют системные нарушения, незрелость психических процессов, приводящие к расстройствам эмоционально-волевой, личностной сфер, снижению работоспособности. Но даже кратковременные, но регулярные занятия нейрогимнастикой положительно влияют на состояние ребенка.

Регулярные тренинги помогают значительно улучшить состояние психических функций и мыслительных способностей, снизить утомляемость, улучшить мелкую и крупную моторику, укрепить вестибулярный аппарат, снять стресс напряжение предотвратить нарушения связанные с восприятием пространства, что способствует профилактике комплексного развития детей.

**Список литературы:**

1. Мир психологии: http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57.html
2. Открытый урок: https://urok.1sept.ru/articles/313690
3. Самопознание.ру.: https://samopoznanie.ru/articles/chto\_takoe\_neyrogimnastika\_i\_chem\_ona\_polezna-1447481#ixzz685Wk1yDx
4. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. Изд.2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2019.-32с.
5. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика:прописи. Изд.2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2017.-31с.
6. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие.- М.: ВНИИК, 1999.