### *Психоэмоциональная нейрогимнастика с игровыми элементами*

### Нейропсихология и координация движений

*Нейропсихология — междисциплинарное научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ.*

Нейропсихологи занимаются реабилитацией детей, у которых наблюдаются следующие нарушения:

* детский церебральный паралич (ДЦП);
* ограниченные умственные способности (врожденные или приобретенные вследствие травм и заболеваний);
* проблемы с контролем поведения и внимания (синдром дефицита внимания и гиперактивности);
* проблемы в эмоциональной сфере;
* проблемы с социализацией;
* повышенная утомляемость;
* трудности в освоении школьной программы и т. д.

*Письмо — многоступенчатый двигательный акт. Если у ребенка трудности с письмом — вероятнее всего, будут сложности и в танцевальной деятельности.*

Существует множество диагностических методик и инструментов для проверки развития координации. Некоторые из них педагоги-хореографы применяют на своих занятиях, предлагая учащимся простые упражнения на координацию.

Наблюдая за выполнением этих упражнений, педагог может заметить, что не все дети одинаково хорошо справляются с заданием. Это связано с тем, что каждая высшая психическая функция состоит из нескольких звеньев, каждое из которых выполняет определенную функцию и обеспечивается работой определенных мозговых структур. Нарушение или недоразвитие хотя бы одного из этих звеньев будет вести к сложностям выполнения определенных координационных движений.

### Понятие координации движений и основы ее развития

Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие их двигательных функций и умения управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи играют упражнения на координацию движений.

*Координация — способность эффективно, точно, упорядоченно двигаться (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность).*

Координация движений — это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Однако, если у ученика при длительной практике не получается освоить движение — проблема, скорее всего, лежит в другой плоскости. 

*Чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.*

Наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам. Следовательно, возраст от 6 до 14 лет нужно рассматривать как период активного развития координационных способностей. Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность:

* наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой;
* несколько сложнее упражнения на выполнение одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движениями ногой;
* еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами;
* самые трудные – разнонаправленные ассиметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой.

*Хорошим средством для развития координационных способностей являются упражнения, направленные на умение быстро переключаться с одних движений на другие, различные по координации, например:  
из основной стойки четыре раза повторить чередование прыжков «ноги врозь, руки в стороны» с прыжками «ноги вместе, руки вниз» — и без паузы перейти к чередованию прыжков «ноги врозь, руки вниз» и «ноги вместе, руки в стороны».*

**Нейропсихологические нарушения и нарушения координации:**

Признаки *нарушение координации связано с нейропсихологическими нарушениями.*

Для детей с расстройством координации движений (РКД) характерны:

* дефицит переработки зрительно-пространственной и кинестетической информации;
* слабость управляющих функций и внимания;
* неспецифические нарушения памяти;
* дефицит темповой (динамической) составляющей деятельности.

*Проблемы зрительно-пространственной переработки информации вызваны нарушениями отдела мозга, который отвечает за принятие зрительной информации и за анализ окружающего пространства. Дети с таким нарушением не могут прийти к автоматизации своих движений.*

Дети с РКД характеризуются системными трудностями в самых разнообразных моторных задачах:

* замедленное или неравномерное становление моторных навыков (ползание, ходьба, прыжки);
* проблемы с обучением различным умениям в сфере крупной моторики (езда на велосипеде, игра в мяч);
* проблемы с обучением различным умениям в сфере мелкой моторики (обращение со столовыми приборами, завязывание шнурков).

Также, детей с РКД можно распознать по неловкому выполнению простых движений — они часто роняют или сбивают вещи, спотыкаются, случайно ломают хрупкие предметы, в общении с другими детьми могут нечаянно задевать их, наступать на ноги, причинять неудобство своей неловкостью в совместных играх.

*Расстройство координации движения может приводить к проблемам вхождения такого ребенка в детский коллектив.*

При работе с детьми с РКД важно помнить:

* некоторые дети перерастут;
* часть детей нуждается в коррекционных мероприятиях;
* некоторым детям необходима более специфическая помощь.

**Нейрогимнастика**

**э**то система упражнений, которая координирует работу правого и левого полушарий головного мозга. Как и все занятия, ее необходимо проводить систематически, уделяя внимание качеству исполнения, а не скорости. Упражнения начинаются с простых элементов, которые в дальнейшем усложняются, комбинируются и варьируются под те задачи, которые стоят перед педагогом.

В этом уроке Анастасия Бендерская поделится своим опытом работы с детьми: какие упражнения из нейрогимнастики она использует в своих занятиях.

**Упражнения с теннисным мячом на середине зала**

Упражнения из этого блока можно начинать изучать с детьми от трех лет: они помогут развить координацию, скорость реакции и концентрацию внимания.

**Упражнение 1**

Взять 2 теннисных мяча в руки (захват — кисть сверху) и прокручивать в направлениях:

* от себя,
* к себе.

Затем выполнить это упражнение с закрытыми глазами.

Следующий этап: прокручивать мячи в разные стороны, например, правая рука — к себе, левая — от себя.

Важно:

* в упражнении должны быть задействованы все 5 пальцев;
* сохранять положение — кисть сверху;
* выполняя движение двумя руками в разные стороны, следить, чтобы был одинаковый темп вращения мячей.

**Упражнение 2**

Набивать мяч на ладони перед собой:

* по очереди правой и левой рукой,
* одновременно двумя руками.

Важно:

* удерживать ладонь прямой как теннисную ракетку,
* сопровождать движение мяча взглядом.

**Упражнение 3**

Выполнить одной рукой упражнение 1, другой рукой упражнение 2.

Важно:

* зафиксировать в одном положении ту руку, которая вращает мяч,
* сохранять одинаковый темп для выполнения двух упражнений.

**Упражнение 4**

Выпрямить руку перед собой на уровне плечевого сустава, взять мяч (захват — кисть сверху). Отпускать мяч и ловить его:

* поочередно правой и левой рукой,
* одновременно двумя руками.

Важно:

* сохранить и зафиксировать положение руки — прямая, точно перед собой,
* выполнять быстрый хват (минимальная амплитуда движения у руки),
* изолировать корпус (он неподвижен).

После того, как упражнения изучены в чистом виде и в статике, можно выполнять их в динамике — перемещения по залу, выполнение ритмического рисунка (например, 3 шага и пауза) и т. д.

**Упражнения с жонглированием двух теннисных мячей.**

Упражнения на жонглирование также помогают развивать координацию и мелкую моторику, активизировать работу обоих полушарий головного мозга. Рассмотрим варианты жонглирования мячами со сменой направлений к себе и от себя, на месте и с продвижением по залу.

**Упражнение 5**

Жонглирование двумя мячами.

* Локти прижаты к корпусу. Одна рука бросает мяч по большой дуге, направление движения вверх, другая — по маленькой дуге, амплитуда броска ниже.
* Руки на уровне желудка, локти направлены в стороны, правая рука впереди, левая ближе к корпусу. Правая рука подкидывает мяч по большой дуге (бросок выше), левая — по маленькой.

Затем важно изменять броски (например, если правая рука выполняла бросок по большой дуге, а левая — по маленькой, то затем правая выполняет бросок  по маленькой, левая — по большой) и создавать комбинации из различных бросков.

Важно:

* скоординировать движение двух рук,
* удерживать заданную постановку корпуса, рук, головы,
* бросок двух мячей выполнять одновременно.

**Упражнение «Птичка» и варианты подбрасывания мяча**

В этой части рассмотрим как простое упражнение, которое можно выполнять с самыми маленькими учениками (3-4 года), так и сложные упражнения с перебрасываниями мячей, которые можно давать и взрослым исполнителям.

**Упражнение «Птичка»**

Удерживая согнутую в локте руку на уровне груди (локоть направлен в сторону), на тыльную сторону кисти положить теннисный мяч. Задача: удерживать руку, чтобы мяч не упал.

Усложнения:

* поднять одну ногу, удерживая равновесие,
* поднять ногу и выполнять круг в воздухе,
* рисовать имя или буквы ногой по полу или в воздухе,
* добавить работу головы (наклоны, повороты),
* перемещаться по залу.

**Упражнение 7**

Выпрямить руки перед собой на уровне плечевого сустава, в каждую из них взять мяч (захват — кисть сверху).

Одну руку удерживать перед собой, другой рукой бросать и ловить второй мяч:

* бросок под рукой, ловить мяч сверху,
* бросок над рукой, ловить мяч снизу.

**Упражнения в парах с теннисным мячом на середине зала**

Упражнения в парах помогут не только развить координацию и внимание у учеников, но и научат воспитанников взаимодействовать друг с другом.

**Упражнение 8**

Встать или сесть в пары друг напротив друга, у каждого ребенка один мяч в правой руке.

Задача: положить мяч партнеру в руку по прямой линии. После этого мячи у каждого окажутся в левой руке, снова положить мяч партнеру и т.д.

**Упражнение 9**

Встать или сесть в пары друг напротив друга, у одного ребенка 2 мяча в руках, у другого нет мячей.

Задача учеников: передать одновременно два мяча партнеру.

**Упражнение 10**

Дети находятся друг напротив друга, мяч у одного ребенка в правой руке, у другого — в левой (зеркально, с одной стороны).

Задача учеников: передать мяч себе в другую руку, затем передать партнеру (направление движения — по диагонали).

**Упражнение 11**

У одного ребенка 2 мяча в руках, у другого нет мячей.

Задача: передать одновременно два мяча партнеру (направление движения — крест-накрест).

**Упражнение 12**

У одного ребенка 2 мяча в руках, у другого нет мячей. Задача:

1. Передать одновременно два мяча партнеру, направление движения по прямой.
2. Передать одновременно два мяча партнеру, направление движения крест-накрест.

**Упражнение 13**

Дети находятся друг напротив друга, мяч у одного ребенка в правой руке, у другого — в левой (зеркально, с одной стороны).

Задача учеников:

1. Передать мяч себе в другую руку,
2. Передать мяч партнеру (направление движения крест-накрест),
3. Передать мяч партнеру (направление движения крест-накрест),
4. Передать мяч себе в другую руку.

**Упражнение 14**

Дети стоят в паре и бросают друг другу мяч, у каждого по 1 мячу в одноименных руках, например, в правой.

**Упражнение 15**

У одного ученика 2 мяча в руках, у другого нет мячей.

Задача: одновременно бросить партнеру два мяча, задача второго — поймать два мяча.

**Выводы:**

1. Такие науки как нейропедагогика и нейропсихология существуют и активно развиваются.
2. Далеко не все дети могут получить от педагога то, что он преподносит.
3. Индивидуализированное обучение гуманно, но сложно.
4. Существует достаточное количество качественной литературы по нейропедагогике и нейропсихологии.

**Список рекомендованной литературы:**

1. [А. В. Цветков «Нейропедагогика воспитания»](https://www.labirint.ru/books/733626/)
2. [В.Г. Степанов «Нейропедагогика»](https://www.labirint.ru/books/730713/)
3. [Стив Питерс «Парадокс шимпанзе»](https://www.litres.ru/stiven-piters/paradoks-shimpanze-menedzhment-mozga/)
4. [Джон Медина «Правила развития мозга вашего ребенка»](https://www.litres.ru/dzhon-medina/pravila-razvitiya-mozga-vashego-rebenka-chto-nuzhno-malyshu-o/chitat-onlayn/)
5. [Т.В. Ахутина «Нейропсихология в школе»](https://drive.google.com/drive/folders/1H07wghcCR0yAvWvCGyCXadz2cRoeTjBi)