****

**«УМНАЯ ГИМНАСТИКА. НЕЙРОГИМНАСТИКА»**

**Воротникова Н.Е., педагог-организатор**

**МБУ ДО «центр детского творчества»**

Умная гимнастика или нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие. А также нейрогимнастика полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития, она направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

Развиваясь тысячелетиями, человеческая речь стала основной формой общения, посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определенных правил. Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития высших мозговых структур, а, следовательно, межполушарных связей и психических процессов. Нейродинамическая гимнастика является одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 4–7 лет. Используя в работе с детьми специально подобранные игры и упражнения, выполняя которые ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно, мы создаем условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга) применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Все началось с изучения того, каким образом происходит формирование мозговой организации психических процессов.

Нейродинамическая гимнастика – это универсальная система, построенная на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр.

Авторы направления «Целебных прикосновений» Гордон Стокс, Дениел Уайтсайд и Кендис Калэуей. В 1972 году они разработали новый подход – концепцию «Три в одном», который включил в себя работу с телом и эмоциями, достижения нейробиологии и их собственные оригинальные находки.

В 1991 году Кэрол Энн Хонц привезла в Россию курсы «Единого мозга». Данное направление основано на коррекции функций исходя из концепции, основателя нейропсихологии, А. Р. Лурии о трех блоках мозга.

Работы американских психологов Пол и Гейл Деннисон. Главной задачей является активизировать природные механизмы работы мозга.

Сензитивный период для развития межполушарных связей приходится на дошкольный период (так утверждают ученые Н. А. Берштейн, А. Р. Лурия, Л. С. Цветкова, М. М. Кольцова, Ф Бильгоу, П. Денисон). Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело нуждается в упражнениях, но и мозг. Комплексы нейрогимнастики помогут подготовить мозг ребенка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации.

Как же работает наш мозг? Его можно условно разделить на 4 части: левая, правая, задняя и передняя. Левое полушарие отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие – левой, то есть когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие, тоже самое касается и глаз и ног (каждое полушарие «отвечает» за различного рода деятельность).

Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое – за пространственно–образное. Когда ребенок считает, говорит, анализирует, то более активно работает левое полушарие, а когда рисует, фантазирует, танцует и молчит - активность проявляет правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная эффективность работы мозга достигается в момент одновременной активности полушарий. Самая главная задача для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса между полушариями.

В работе Т.П. Трясоруковой представлены комплексы нейродинамической гимнастики, состоящие из 2 блоков: мануальный и психомоторный.

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, т. к. с анатомической точки зрения около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция руки. Под влиянием кинестетических импульсов от руки, а точнее пальцев, включается механизм «единства мысли и движения». При регулярном выполнении этих упражнений образуется большее количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга в единую систему.

Психомоторный блок направлен на укрепление между полушариями функциональной взаимосвязи, имеющей сложную организацию, где участвуют системы: зрение, движения и лимбическая система (поведение, эмоциональный тонус). Упражнения данного блока позволяют улучшить сенсомоторную и пространственную координацию, повысить возможности произвольного внимания, усидчивость, развивать зрительно-моторную координацию, а также расширить связи и баланс между полушариями.

Было установлено, что формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если же какой-то из процессов был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляция родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждая из подобных ситуаций может отразиться на развитии мозга.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Специалисты задумались: симптомов много, но причина, по сути, одна – нарушения в работе мозга. Значит, надо найти способ комплексно решать все эти проблемы, помогая мозгу развиваться правильно. Известно, что активизацию в развитии всех высших психических функций вызывает воздействие на сенсомоторный уровень. Поэтому была разработана методика на основе применения телесно-ориентированных практик, помогающая «разбудить» те отделы мозга, которые не работают в полную силу. Методика оказалась очень эффективной. Сегодня мы называем её нейрогимнастикой.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система – образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум – тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга) применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. 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.

Гимнастика для мозга для детей – это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

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.

**Задачи нейрогимнастики:**

* Развитие межполушарной специализации, межполушарного взаимодействия, комиссур (межполушарных связей).
* Развитие речи, мышления, устранение дислексии и дисграфии.
* Развитие мелкой моторики, способностей, памяти, внимания.
* Совершенствование методов и приёмов работы по преодолению основного речевого нарушения, а также развитие основных психомоторных качеств во всех видах моторной сферы.
* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие нейродинамических процессов головного мозга, отвечающих за речь ребёнка.
* Увеличение интенсивности развития речи.
* Формирование умения слушать и слышать.

У детей, имеющих сложности в обучении, прослеживается слабость высших психических функций и межсистемного взаимодействия, нейропсихология же помогает сформировать базовые функции для дальнейшего успешного обучения.

Участники проекта.

Обучающиеся объединения «Логоритмика», возраст 4-5 лет, педагог дополнительного образования. Время реализации проекта:

С 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Формы работы – индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Место реализации – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества».

Ожидаемый результат использования нейродинамической гимнастики у детей с речевыми нарушениями:

* Повышение эффективности коррекционной работы, т.к. нейропсихология изучает связь между процессами, протекающими в головном мозге и психическими процессами и поведением.
* Увеличение интенсивности развития речи.
* Исключение перестановки звуков, слогов.
* Становление речи ребенка чище и понятнее для окружающих.
* Развитие нейродинамических процессов головного мозга, отвечающих за речь ребёнка.
* Формирование умения слушать и слышать.

Общие сведения по проведению нейродинамической гимнастики:

1. Гимнастика проводится в второй половине дня по 15-20 минут, возможно внесение изменений с учётом возраста, состояния здоровья и потребностей ребенка.
2. Не проводится работа с ребенком в период болезни и в течение 5-7 дней после, т. к. в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
3. Во время проведения гимнастики исключаются все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.
4. Перед выполнением упражнений мануального блока педагог показывает ребенку как выполнять упражнение, а затем закрепляет объяснение показом движения в медленном темпе.
5. При выполнении заданий психомоторного блока ребенок начинает выполнение задания с «удобной руки» - ведущей (правой или левой). При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линии.
6. Совместная игра ребенка и педагога.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Регулярные занятия помогают улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дети учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, ребенок становится менее подвержен стрессу и более общителен, учат 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.

Конечным результатом проекта является:

* + Сформированная устойчивая мотивация детей к речевой самореализации.
  + Повышение профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования в вопросе оказания поддержки детям с речевыми нарушениями.
  + Развитие интеллекта и улучшение состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей.
  + Снижение утомляемости, повышение способности к произвольному контролю.

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки |
| **1 этап** | **Организационный** |  |
| 1. | Составление комплекса нейроупражнений. | сентябрь |
| 2. | Планирование работы с педагогами по вопросу речевого развития и формирования межполушарного взаимодействия у детей | октябрь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Введение нейроупражнений в групповые занятия | октябрь |
| 4. | Планирование работы с родителями по вопросу речевого развития и формирования межполушарного взаимодействия у детей. | октябрь |
| **2**  **этап** | **Практический** |  |
|  | Работа с детьми: |  |
| 1. | Ввести нейроупражнения в групповые занятия | В течение года |
| 2. | Ввести нейроупражнения в групповые занятия | В течение года |
|  | Работа с родителями: |  |
| 1. | Консультация «Речевое развитие детей. Развитие межполушарного взаимодействия» | октябрь |
| 2. | Консультация «Наша речь в наших руках» | декабрь |
| 3. | Индивидуальные консультации для родителей | февраль |
| 4. | Оформление памятки для родителей «Упражнения для развития межполушарного взаимодействия» | апрель |
|  | Работа с педагогом |  |
| 1. | Мастер-класс «Нейрогимнастика» | октябрь |
| 2. | Проведение нейрогимнастики перед началом педагогических собраний. | В течение года |
| 3. | Оформление памятки для родителей «Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия у детей» | декабрь |
| **3**  **этап** | **Итоговый** |  |
| 1. | Участие детей в праздниках, мероприятиях,, конкурсах, викторинах | март, апрель,  май |
| 2. | Разработка картотеки упражнений на развитие межполушарных связей | апрель,  май |

В своей работе используем комплекс кинезиологических упражнений, которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

1. Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).
2. Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга).
3. Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

Упражнения, используемые мной в работе с детьми:

* + 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. Затем добавляю упражнения артикуляционной гимнастики «Качели» - язычок вверх вместе с ушками тянем вверх, язычок вниз, ушки тянем вниз и т.д.
  + 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).
  + «Лягушка». 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) сначала одной рукой, затем другой, затем двумя руками.
  + «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».
  + «Мнём – разглаживаем». Под каждой ладошкой лист бумаги. Ребенок берет по половинке в каждую руку (важно чтобы локти ничего не касались) и одновременно сминает их, чтобы весь листок спрятался в кулаке. Затем ему нужно спокойно, медленно и одновременно эти листочки выпрямлять. Каждая рука должна работать независимо и не помогая одна другой. Когда работают пальцы обеих рук активизируются различные участки головного мозга. Лист каждый раз сминается по-разному, соответственно пальцам рук необходимо работать каждый раз по-разному.
    - «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» - стоя Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече.
    - «Кулак-ребро-ладонь» с визуальной схемой. Раскладываю кружочки (кулачок), квадратики (ладонь), прямоугольники (ребро). Когда упражнение отработано хорошо в простом варианте, усложняю: кружок с квадратом, квадрат с прямоугольником, прямоугольник с кружочком.
    - «Зайчик – коза – кольцо». Зайчик – указательный и средний, коза – указательный и мизинец, кольцо – указательный и большой. Сначала выполняем двумя руками синхронно, затем правая начинает, левая подключается: правая зайчик - коза – кольцо, левая кольцо - зайчик – коза.
    - «Размести правильно». Если в названии картинки есть звук [С], нужно положить справа. Если звук [Ш] – слева. Картинки на дифференциацию любых отрабатываемых с ребёнком звуков.
    - «Дорожка» - раскладываются ортоковрики (8-10 штук), между ними картинки с отрабатываемыми звуками, например: С и Ш, накрытые стаканчиками. Ребёнок прыгает на коврик – ножки вместе, произносит слог СА; прыжок между ковриками, ножки широко ША; переворачивает стаканчик, произносит название изображения на картинке, например: ШАПКА. «Положи шапку перед стаканом» - ребёнок кладёт и комментирует: «Кладу шапку перед стаканом» (или задаём вопросы: что кладёшь? Куда кладёшь?). Продолжает программу.
    - «Волшебная песочница» Автоматизация звука в прямых и обратных слогах. Ребёнок, произнося слоги, проводит дорожку левой рукой в обратных слогах, правой рукой в прямых слогах.
    - Картинки на дифференциацию звуков, например: С и Ш, под картинкой со звуком С ладошка, под картинкой со звуком Ш два пальчика указательный и большой. Ребёнок произносит слова и выкладывает позу соответствующую позу рук.
    - Ритмические ряды: 1:1,1:2, 2:1 и т.д. Ребёнок проговаривает СА-ША и выкладывает позу на СА – указательный палец, на ША – указательный и средний.

**Итог:** Итоговая диагностика в конце учебного года (апрель) для контроля эффективности коррекционно-логопедической работы выявила положительную динамику в речи детей. Данная положительная динамика объясняется тем, что нейропсихологические упражнения − это эффективнейшая методика, позволяющая помочь детям при различных видах нарушений. Для детей подобная методика полностью безопасна, не вызывает никаких нежелательных проявлений. При правильном и квалифицированном подходе удается достичь высоких результатов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дети 4 – 6 лет (10 человек) | Уровень | Начало года | Конец года |
| Фонематический слух | Высокий | 0% | 15,3% (2) |
|  | Средний | 10% (3) | 30,7% (4) |
|  | Низкий | 70% (7) | 40% (4) |
| Звукопроизношение | Высокий | 0% | 15,3% (2) |
|  | Средний | 38,4% (5) | 40% (4) |
|  | Низкий | 61,5% (5) | 40% (4) |
| Грамматический строй речи | Высокий | 0% | 30% (3) |
|  | Средний | 30% (3) | 70% (7) |
|  | Низкий | 70% (7) | 0% |
| Лексический строй речи | Высокий | 0% | 30% (3) |
|  | Средний | 40% (4) | 70% (7) |
|  | Низкий | 60% (6) | 0% |
| Связная речь | Высокий | 0% | 20% (2) |
|  | Средний | 40% (4) | 80% (8) |
|  | Низкий | 60% (6) | 0% |
| Подготовка к обучению грамоте | Высокий | 0% | 30% (3) |
|  | Средний | 40% (4) | 70% (7) |
|  | Низкий | 60% (6) | 0% |
| Итоговый уровень | Высокий | 0% | 30% |
|  | Средний | 40% | 70% |
|  | Низкий | 60% | 0% |

**Вывод:** Методы нейропсихологии являются необходимыми базовыми упражнениями, которые «включают» мозговую активность человека и способствуют повышению эффективности и оптимизации всех видов коррекционных занятий с ребёнком.

Эти несложные игры помогут скорректировать работу двух полушарий и снизить риск развития проблем. На сегодняшний день доказана польза нейропсихологических упражнений для детей разного возраста. Они способствуют активации мозга, а именно высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления, речи.

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.

В перспективе: поиск и разработка новых инновационных форм коррекционной работы с детьми с речевыми нарушениями во взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса.

Использование проектной деятельности вполне возможно и даже необходимо в коррекционно-логопедическом процессе для более прочного, полноценного освоения детьми новых умений и навыков. Но эта деятельность должна носить коррекционную направленность, то есть, решая в ходе проектирования различные познавательно-практические задачи вместе со взрослыми и сверстниками, дети с недоразвитием речи должны упражнять свои речевые возможности, тренировать языковые навыки и умения.