**Нейрогимнастика: ключ к развитию детей с РАС – игры и упражнения для развития и успеха.**

В современном мире, где каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода к развитию, особенно остро стоит вопрос о поиске эффективных методов поддержки детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Среди существующих подходов, нейрогимнастика занимает особое место, предлагая комплексный путь к улучшению когнитивных, моторных и социально-эмоциональных навыков. Я постараюсь раскрыть суть нейрогимнастики, ее преимущества для детей с РАС и предложу практические игры и упражнения, которые использую в повседневной работе.

**Понимание нейрогимнастики, и ее применения при РАС**. Что такое нейрогимнастика? Нейрогимнастика – это система физических упражнений, направленных на стимуляцию и синхронизацию работы обоих полушарий головного мозга. В основе нейрогимнастики лежит идея о том, что движения тела тесно связаны с работой мозга. Выполняя определенные, зачастую простые, движения, мы активируем нейронные связи, улучшаем кровообращение в мозге, повышаем уровень нейромедиаторов (например, дофамина и серотонина), что в свою очередь положительно сказывается на когнитивных функциях, эмоциональном состоянии и физическом развитии.

**Почему нейрогимнастика важна для детей с РАС?** Дети с РАС часто сталкиваются с особенностями в развитии:

• трудности в сенсорной интеграции: повышенная или пониженная чувствительность к различным стилям (звук, свет, прикосновения).

• проблемы с моторным развитием: неуклюжесть, трудности с координацией, балансом, мелкой моторикой.

• падержки в речевом и когнитивном развитии: трудности с пониманием речи, построением предложений, концентрацией внимания.

• социальные и эмоциональные сложности: проблемы с установлением зрительного контакта, пониманием эмоций других людей, саморегуляцией.

Нейрогимнастика предлагает уникальный инструмент для работы с этими трудностями, поскольку она:

• стимулирует нейропластичность: мозг ребенка, особенно в раннем возрасте, обладает высокой пластичностью. Нейрогимнастика помогает создавать новые нейронные связи и укреплять существующие, что особенно важно для детей с РАС, у которых эти связи могут быть сформированы иначе.

• улучшает межполушарное взаимодействие: у многих детей с РАС наблюдается недостаточная синхронизация между левым и правым полушариями мозга. Нейрогимнастика, задействуя движения, которые требуют одновременной работы обоих полушарий, помогает наладить это взаимодействие, что критически важно для обучения, речи и когнитивных процессов.

• способствует сенсорной интеграции: многие упражнения нейрогимнастики включают элементы, которые помогают ребенку лучше обрабатывать и интегрировать сенсорную информацию, снижая уровень стресса и дискомфорта.

• повышает уровень концентрации и внимания: регулярное выполнение упражнений улучшает способность фокусироваться, удерживать внимание и следовать инструкциям.

• развивает моторные навыки: координация, баланс, мелкая моторика – все это улучшается благодаря целенаправленным движениям.

• способствует эмоциональной регуляции: активность, направленная на мозг, помогает снизить уровень тревожности, улучшить настроение и повысить самоконтроль.

**Основные принципы нейрогимнастики**

1. Игра и удовольствие: упражнения должны быть представлены в игровой форме, чтобы вызвать интерес и вовлеченность ребенка.

2. Регулярность: для достижения устойчивых результатов важна регулярность выполнения упражнений, даже короткие занятия ежедневно гораздо эффективнее редких, но длительных.

3. Постепенность: начинать следует с простых упражнений, постепенно усложняя их.

4. Позитивное подкрепление: похвала, поддержка и одобрение играют ключевую роль в мотивации ребенка.

5. Индивидуальный подход: важно адаптировать упражнения под конкретные потребности и возможности ребенка.

**Основы нейрогимнастики: "Движение – это жизнь мозга".** Существует ряд базовых упражнений, которые являются основой нейрогимнастики. Они разработаны для того, чтобы активировать определенные зоны мозга и наладить связь между его полушариями.

1. "Ленивые восьмерки" (или "знак бесконечности"). Цель: улучшение зрительного отслеживания, концентрации, письма, чтения, мелкой моторики.

*Как выполнять*:

\* Слушание и рисование: ребенок слушает инструкцию и рисует "ленивую восьмерку" (горизонтальную восьмерку) в воздухе рукой, пальцем, или рисует ее на бумаге. Можно рисовать обеими руками одновременно.

\* Движение глазами: ребенок может следить взглядом за движением пальца, рисующего "ленивую восьмерку" в воздухе.

\* Ногами: сидя или стоя, ребенок рисует "ленивую восьмерку" ногами.

\* Вариации: использовать разные размеры, рисовать одновременно двумя руками, рисовать с закрытыми глазами (на слух).

2. "Кнопки мозга" (или "Двойной поворот"). Цель: стимуляция кровообращения в мозгу, улучшение концентрации, памяти, речи.

*Как выполнять:*

\* Двойной поворот: ребенок кладет одну руку на пупок, а другой рукой массирует точки под ключицами (примерно в 2-3 см от центра грудины). Одновременно он поворачивает голову из стороны в сторону, следя за пальцами руки, которая массирует ключицы.

\* "Кнопки мозга": другой вариант – найти точки под ключицами и легко массировать их, одновременно глубоко дыша.

\* Вариации: можно менять руки, использовать легкое постукивание вместо массажа.

3. "Перекрестный шаг" (или "Ходьба жука"). Цель: синхронизация работы полушарий, улучшение координации, баланса, концентрации, речевого развития.

Как выполнять:

\* Простая ходьба: ребенок идет, поочередно поднимая противоположные руку и ногу (правая рука вперед – левая нога вперед, левая рука вперед – правая нога вперед).

\* С усложнением: можно ходить, касаясь коленом противоположного локтя, или выполнять шаги на месте.

\* Вариации: ускорять темп, выполнять на ступеньках, добавлять звуки или слова.

4. "Ушки". Цель: улучшение слухового восприятия, концентрации, памяти.

*Как выполнять:*

\* Массаж ушей: ребенок берет верхний край уха между большим и указательным пальцами и мягко тянет вверх, затем вниз. Повторять неколько раз.

\* Массаж мочек: массировать мочки ушей круговыми движениями.

\* "Слушание": положить руки на уши, ладонями вперед, и вращать головой вперед-назад, ощущая звук.

\* Вариации: можно делать массаж ушей во время прослушивания музыки или аудиосказки.

**Как внедрять упражнения в жизнь детей с РАС**

• Сделайте это игрой: используйте персонажей, истории, музыку. Например, "ленивые восьмерки" могут быть "волшебными тропами", а "перекрестный шаг" – "ходьбой секретных агентов".

• Визуальная поддержка: для детей с РАС очень важна наглядность. Используйте карточки с картинками, показывающими выполнение упражнения, или видео.

• Повторение – мать учения: начинайте с нескольких упражнений и повторяйте их ежедневно. Постепенно добавляйте новые.

• Позитивное подкрепление: хвалите ребенка за каждое усилие, даже если результат не идеален. Используйте стикеры, наклейки, объятия.

• Индивидуальная адаптация: если какое-то упражнение вызывает у ребенка сильное сопротивление или дискомфорт, попробуйте его модифицировать или заменить. Главное – не заставлять, а вовлекать.

• Предварительный просмотр: покажите ребенку, как выполнять упражнения, или используйте видео-инструкции.

• Эмоциональная вовлеченность: рассказывайте истории, связанные с упражнениями.

• Гибкий график: выбирайте время, когда ребенок наиболее восприимчив.

• Не перегружайте: начинайте с 2-3 упражнений из каждого комплекса, постепенно добавляя.

Нейрогимнастика – это не "волшебная таблетка", а ценный инструмент, который в комплексе с другими методами (логопедия, ABA-терапия, сенсорная интеграция) может значительно улучшить качество жизни ребенка с РАС и способствовать его полноценному развитию.

**Важность роли родителей и специалистов.**

• Родители – главный партнер: именно в семье ребенок проводит большую часть времени, и регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений дома является залогом успеха. Родители должны быть информированы, мотивированы и готовы к совместной работе.

• Специалисты – проводники: логопеды, дефектологи, психологи, реабилитологи играют ключевую роль в подборе упражнений, составлении индивидуальных программ, оценке прогресса и корректировке подходов. Важно, чтобы специалисты имели представление о нейрогимнастике и умели интегрировать ее в общую терапевтическую стратегию

Нейрогимнастика открывает новые горизонты для развития детей с РАС, предлагая им возможность раскрыть свой потенциал, обрести уверенность в себе и улучшить качество своей жизни. Через игру, движение и целенаправленные упражнения мы можем помочь этим детям научиться лучше понимать себя и мир вокруг, преодолеть трудности и достичь новых высот.