

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

Методическая разработка:
«Нейрогимнастика для детей от 7 до 9 лет»

Автор-составитель: педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦДТ
Березенко Светлана Сергеевна



г. Темрюк,
2023 год

Содержание

Нейрогимнастика для детей от 7 до 9 лет	3
Аннотация.....	3
Введение.....	3
Актуальность темы.....	4
Проблема.....	4
Обоснование выбора темы.....	5
Кому полезна нейрогимнастика?	5
Цель упражнений по нейрогимнастике.....	5
Задачи.....	6
«Брюшное дыхание»	6
«Кнопки мозга»	7
«Игры с массажным мячом»	7
«Перекрестные шаги»	8
«Ленивая восьмерка»	9
«Слон»	10
«Крюки Деннисона»	10
«Думающий колпак»	11
Рекомендации по выполнению упражнений.....	12
Заключение.....	12
Список литературы.....	14

«Нейрогимнастика для детей от 7 до 9 лет»

Аннотация.

Данная методическая разработка будет полезна как педагогам, так и родителям. Она подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.

Введение:

Актуальность темы.

Нейрогимнастика - это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Ключевой принцип гимнастики заключается в одновременной синхронной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий мозга. Систематическое выполнение таких упражнений повышает общую работоспособность и продуктивность головного мозга.

Основоположником гимнастики для мозга считается американский врач Пол Э. Деннисон. В начале 1980-х годов д-р Пол Э. Деннисон и его жена и соавтор, Гейл Э. Деннисон, создали образовательную кинезиологию (Edu-K) – расширенное обучение через движение. Деннисоны тогда жили в Калифорнии, и Пол работал в Центре группового обучения для неуспевающих «Долина», где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Наблюдая за детьми, Пол пришел к выводу, что дети «учатся не только головой». Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения. Своей методикой он доказал, что практически любого ребёнка можно включить в мыслительно-познавательный процесс, если помочь ему наладить одновременную работу мозговых полушарий.

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 каждый из этих был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляции родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждое из подобных ситуаций может отразиться на развитии мозга. Отсюда можно сделать вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, различные нарушения речи, соматические заболевания, общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики.

Актуальностью программы является и то, что бы каждый ребенок был способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, для того чтобы ему было легче обучаться далее в школе.

Проблема.

Многим детям трудно учиться в школе из-за низкой работоспособности, быстрой утомляемости, низкой самооценке, невнимательность. Нейрогимнастика способствует развитию интеллектуальных и психических возможностей по многим параметрам. За счет активизации работы мозга улучшается память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности, саморегуляция, самооценка, мотивация и общее соматическое здоровье.

Обоснование выбора темы.

Как упражнения по нейрогимнастике влияют на мозг?

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений зависит от возраста ребенка) оказывает положительный эффект на их умственное развитие. Чтобы понять принцип влияния тренировок на центральную нервную систему, необходимо понять суть взаимодействия полушарий головного мозга. Нейрогимнастика одновременно активирует центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, принимающих участие в координации движений тела, правильное восприятие окружающего пространства, реализацию способностей к творчеству и познанию гуманитарных наук.

Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логическое мышление и освоение точных наук. Единым центром, который координирует функции сразу двух полушарий является мозолистое тело. Стабильная работа данного органа обеспечивает ребенку отличные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на внешние раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и оптимальный уровень физической активности.

Так же нейрогимнастика обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;

- повышает физическую и умственную работоспособность (это полезное качество в нейрогимнастике особенно актуально для детей, которые совмещают тяжелую учебную нагрузку и параллельно посещают спортивные секции);

- снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;

- активирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;

- способствует более активной подвижности кистей рук;

- развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;

- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;

- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);
- развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- обеспечивает более быструю адаптацию ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Кому полезна «Нейрогимнастика»?

- детям с нарушениями развития (ЗПР, ЗПРР, УО, ДЦП) для коррекции и компенсации имеющихся дефектов развития;
- детям с речевыми нарушениями для развития речевых навыков;
- детям с нарушениями моторного планирования и сенсорной интеграции;
- школьникам и подросткам для повышения общей работоспособности мозга: внимания, памяти, мыслительных процессов, чтение, письмо;
- тревожным, неуверенным детям;
- детям с плохой координацией;
- агрессивным, возбудимым детям;
- для всех, кто хочет сделать работу своего мозга эффективнее.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений дает возможность улучшить функции мозолистого тела, повысив уровень взаимодействия левого и правого полушария мозга.

Цель упражнений по нейрогимнастике - улучшение памяти, внимания, восприятия, речи, моторики, мышления, творческих способностей, саморегуляции, синхронизирование работы двух полушарий; повысить самооценки, мотивации и общего соматического здоровья. С помощью упражнений выстроить новые нейронные связи, что помогает как нормотипичным детям, так и детям с особенностями развития.

Задачи:

- в игровой форме помочь детям развивать межполушарное взаимодействие, (объединение левого и правого полушарий);
- синхронизацию работы полушарий;
- развить интеллектуальную деятельность;
- развитие познавательных способностей;
- развить мелкую и крупную моторики;
- развить мышление, память, внимание и речь

Упражнения по нейрогимнастике для детей

«Брюшное дыхание»

Цель – развить диафрагмальное дыхание, улучшить дыхательные процессы, расслабить нервную систему.

Содержание упражнения:

- Вдох через нос. Выдох производится маленькими порциями через жатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

- Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик, (рис. 1 «Брюшное дыхание».

- Задержите дыхание и сосчитайте до трех.

- Медленно вдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

- Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.



(рис. 1 «Брюшное дыхание»)

«Кнопки мозга»

Цель - сконцентрировать внимание, улучшить кровоснабжение головного мозга, подготовить детей к восприятию сенсорной информации. Особенно упражнение хорошо делать перед работой, связанной с действием глаз (чтение, письмо).

Содержание упражнения:

- Пальцы левой руки – большой и указательный, дети кладут под ключицы, там, где ямочки. Правая рука – ладонью на пупок, (рис. 2 «Кнопки мозга»). Если вы не можете найти точки, можно просто потереть ладонью область под ключицей. Круговыми движениями массируют точки под ключицами, проговаривая слова: «Тик-так, часики идут». Затем произносят: «Дзынь!» – меняют руки и массируют подключичные области уже пальцами правой руки.

Выполняется по 20-30 сек. каждой рукой.



(рис. 2 «Кнопки мозга»)

«Игры с массажным мячом»

Цель - активизировать двигательную, психическую, умственную деятельность детей. Развить сенсорику, движений кистей, пальцев рук, чтобы активизировать кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности.

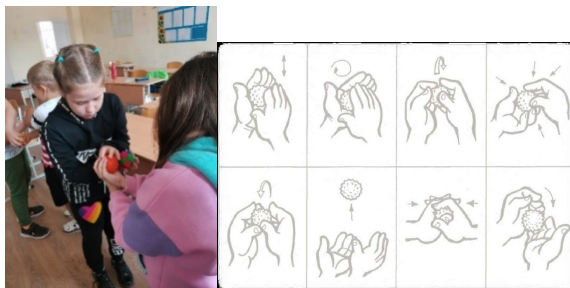
Необходимое оборудование: массажный мяч.

Содержание упражнения:

- катание мяча вверх-вниз в ладонях; (рис. 3 «Игры с массажным мячом»)

- катание мяча в ладонях по кругу;
- сдавливание мяча ладонями;
- подкидывание мяча (правой и левой рукой);
- перекидывание мяча из руки в руку.

Данные упражнения выполняются по 5-7 раз.



(рис. 3 «Игры с массажным мячом»)

«Перекрестные шаги»

Цель - укрепить дыхание, повысить жизненные силы, развить координацию и осознание пространства, улучшить слух и зрение.

Содержание упражнения:

- Занять положение стоя. Упражнение выполняется медленно.
- Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки, (рис. 4 «Перекрестные шаги»).

Данные действия повторяются по 10-15 раз. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, медленно, а также не запутался в движениях. При выполнении упражнения не зажимают рот, губы должны быть свободны и расслаблены.



(рис. 4 «Перекрестные шаги»)

«Ленивая восьмерка»

Цель - развить память, координацию движений, внимание. Научить фокусироваться на одном предмете окружающей среды.

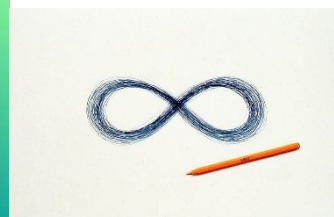
Необходимое оборудование: пальчиковая игрушка, лист А4 с изображением восьмерки лежащей на боку.

Содержание ситуации:

- Ребенок занимает положение сидя или стоя.
 - Затем на большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку.

- Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Если сложно представить можно использовать напечатанную восьмерку и следить по образцу. Ее центр проходит на уровне переносицы. (рис. 5 «Ленивая восьмерка»). Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр (рис.6 «Ленивая восьмерка»). Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

- Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. (рис.6 «Ленивая восьмерка»). Повторить три раза.



(рис. 5 «Ленивая восьмерка»)(рис.6 «Ленивая восьмерка»)

«Слон»

Цель - улучшить гибкость шеи, навыки чтения, слушания, письма, речи, памяти, повысить внимание. Данное упражнение стимулирует одновременную работу обоих полушарий, помогает легче учиться и чаще получать хорошие отметки. От него заметно повышается внимательность, собранность, быстрее запоминается учебный материал.

Содержание ситуации:

- Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени слегка согнутые, расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на плечо голову. Плечо должно быть прижато к плечу так плотно, что, если, положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки, (рис. 7 «Слон»).

- Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

- Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии. Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.

- Повторяем эти же упражнения другой рукой. Все тело движется как единое целое, без отдельных движений рук.



(рис. 7 «Слон»)

«Крюки Деннисона»

Цель - упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.

Содержание ситуации:

- Встаем прямо, ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачивая кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз, (рис. 8 «Крюки Деннисона»). Язык прижимаем к небу за верхними зубами, взгляд направлен вверх. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза

опускаем. Руки лодочкой вниз. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты.



(рис. 8 «Крюки Деннисона»)

«Думающий колпак»

Цель - сконцентрировать внимание, сосредоточиться на выполнении заданий. Повысить умственные и физические способности. Улучшить равновесие.

Содержание ситуации:

Можно выполнять стоя или сидя.

- Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка, (рис. 9 «Думающий колпак»).

- Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

- Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

- Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди, (рис. 9 «Думающий колпак»).

- Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

- Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.



(рис. 9 «Думающий колпак»)

Упражнение так же помогает школьникам избежать ситуации "Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить". С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Упражнение так же актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.

Рекомендации по выполнению упражнений

Нейрогимнастика – это доступный комплект упражнений, выполнение которых не привязано к какому-нибудь месту или времени, т.е. выполнять их можно тогда, когда вам удобно.

Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность центральной нервной системы, достаточно выполнять каждый день по 1-2 упражнения.

Общая продолжительность нейрогимнастических упражнений от 5 до 7 минут, так как ребенок может устать.

Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития.

Перед тем, как внедрять новое занятие, педагог или родитель должен повторить все движения самостоятельно, показав их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок.

В том случае, если ребенку необходимо учить уроки, либо ему предстоит другая умственная нагрузка, лучше сначала провести нейрогимнастическую тренировку, а уже затем переходить к мыслительному процессу.

Данные рекомендации будут полезны педагогам и родителям, которые заинтересованы во всестороннем развитии своих детей.

Заключение

Следует отметить, что регулярное выполнение упражнений 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 как нормотипичным детям, так и детям с особенностями развития.

Нейрогимнастическая тренировка может проводиться педагогами дополнительных образований, школах, в кабинете детского психолога, в домашних условиях, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.

Надеюсь, что методическая разработка, с которой я вас познакомила, поможет в дальнейшем вашей педагогической деятельности!

Список литературы

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2017. — 264 с.
2. Голдберг Э. Управляющий мозг. Москва, 2003.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998.
4. Захарова Р.А., Чупах И.В. Методика «Гимнастика мозга». В сб.: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М., Ставрополь, «ИЛЕКСА», «СЕРВИС ШКОЛА», 2001.
5. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2015.
6. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
7. Пьянова Л.А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста // Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр». – М., 2018.
8. Т.В. Ахутина , Н.В. Пылаева, «Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход». СПб.: Питер, 2008.
9. А.У. Соболева «Как подготовить ребёнка к обучению грамоте». СПб.: Детство – пресс 2014.
10. А.В. Сунцова, С.В. Курдюкова «Изучаем пространство»Москва, ЭКСМО 2009.