

Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

Иванова Светлана Ивановна,

*педагог дошкольного образования, воспитатель,
МАДОУ «Детский сад №7 «Ручеёк» п. Вурнары Чувашской Республики,
п. Вурнары, Чувашская Республика, Россия;*

Стеклова Ольга Александровна,

*музыкальный руководитель,
МАДОУ «Детский сад №7 «Ручеёк» п. Вурнары Чувашской Республики
п. Вурнары, Чувашская Республика, Россия;*

Филиппова Елена Александровна,

*старший воспитатель,
МАДОУ «Детский сад №7 «Ручеёк» п. Вурнары Чувашской Республики,
п. Вурнары, Чувашская Республика, Россия;*

Николаева Элина Леонидовна,

*педагог дошкольного образования, воспитатель,
МАДОУ «Детский сад №7 «Ручеёк» п. Вурнары Чувашской Республики,
п. Вурнары, Чувашская Республика, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. *В статье раскрывается значение использования нейрогимнастики и нейрокинезиологических упражнений в развитии детей дошкольного возраста, ее регулярном проведении для формирования умственных и физических способностей ребенка. Данная публикация будет интересна педагогам ДОУ.*

Ключевые слова: *нейрогимнастика, гимнастика мозга, межполушарные связи, развитие детей, саморегуляция, динамика рук.*

Дети разные, как цветочки: у каждого свой мир, который никак нельзя разрушить. Одному ребенку нужен яркий теплый солнечный свет, другому – уютный тенёк, третий любит крутую горную вершину, а четвертый - теплый ветер у ручья. Малышу нужен особый, для него подходящий уход, так как он не достигнет совершенства в своём развитии.

Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

В настоящее время, согласно статистике традиционные общепринятые психолого-педагогические методы стали малорезультативными. Поэтому, в своей работе с детьми мы ввели элементы нейрогимнастики, которые нашли свое широкое применение в нашем дошкольном учреждении. С уверенностью можем сказать, что нейрогимнастика приносит удовольствие, радость и пользу нашим воспитанникам.

Всем известно, что всю информация, которую получает человек из окружающей среды при помощи органов чувств, передается в головной мозг. А детский мозг отличается от взрослого пластичностью нервной системы, умением приспосабливаться. Мозговые связи детского мозга также более пластичны. Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций. Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эта методика имеет огромное значение в развитии детей дошкольного возраста, так как в этот период происходит активное формирование нервной системы и умственных способностей. Поэтому роль нейрогимнастики в развитии детей дошкольного возраста не может быть переоценена. В дошкольном возрасте дети осваивают новые навыки, обучаются обрабатывать информацию, развивают память, внимание и мышление. Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Поэтому в своей работе мы начали использовать нейроупражнения с детьми четырёх лет. Комплексы упражнений с ребятами выполняем ежедневно в течение 5-10 минут. Начали с самых простых упражнений, постепенно усложняя движения. Часто используемыми среди детей стали упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга. Это самомассаж, дыхательные упражнения.

Например, дыхательные упражнения способствуют улучшению активности головного мозга, ритмики организма, ритма сердца, пульсация сосудов, развивают самоконтроль над поведением.

Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

Например, простое упражнение: И.п.- сидя или лежа на полу. Ребёнок кладет одну руку на живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается. Или другое: И.п. – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Задержать дыхание. Выдохнуть с сильным, открытым звуком а-а-а (чередовать со звуками у-у-у, о-о-о, ы-ы-ы). «Надуй шарик». Исходное положение - лежа на спине. Необходимо расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, желтого цвета (цвета шариков мячем). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга).

1. 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.

2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.

3 «Жаба». 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.

4. «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).

5. «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

6. «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и ми-

Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

зинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном.

7. «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.

8. «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.

9. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз). Необходимо добиваться высокой скорости смены положений

Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

1. «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди».

2. «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.

3. «Перекресты» - стоя Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече.

4. «Жаба». 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 при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

5. «Червячок в яблочке». Дети показывают два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают. Нельзя. Чтобы

Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

два червячка встретились. Можно сопровождать стихотворением: Червяк дорогу сверху вниз. В огромном яблоке прогрыз. Или проговариванием речевого материала для автоматизации какого-либо звука.

6. «Кулачок — ладошка». Дети показывают руками печку: правая рука согнута в локте перед собой, на уровне груди, ладонь расправлена. Левая рука согнута в локте и поднята вверх, перпендикулярно правой руке, ладонь сжимаем в кулак. По хлопку меняем руки. Наверху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.

7. «Вертолёт». Правая рука движется от себя, левая — к себе. По хлопку меняем направления движения рук, при этом проговаривая звуки (у-у) или слоги или слова для автоматизации звуков.

Прежде чем приступить к упражнениям. Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: в группе на улице и т.д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений или делать хлопки.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений, главное не количество, а качество выполнения.

В результате освоения кинезиологических упражнений и нейрогимнастики у детей: развиваются когнитивные способности и высшие психические функции, происходит коррекция поведенческих и эмоциональных проблем, улучшается межполушарное взаимодействие на всех уровнях, формируются пространственные представления, развивается умение анализировать в рамках первичных математических представлений, развивается символическое и абстрактное мышление, улучшается регуляторный компонент (целеполагание, программирование, реализация, контроль), развивается схема и образ тела, общий, кистевой и пальцевой праксис, нормализуется общий и психический тонус, подготавливается и облегчается процесс чтения и письма

Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

Вывод: Таким образом, мы с уверенностью можем сказать, что нейрогимнастика играет важную роль в развитии детей дошкольного возраста. Ее регулярное проведение способствует формированию умственных и физических способностей ребенка, а также помогает ему успешно адаптироваться к обучению в школе. Поэтому родители и педагоги должны уделять особое внимание этой методике и включать ее в повседневную жизнь детей.

Список литературы

1. Аверин В.А. Психология развития ребенка: конспект лекций. СПб: Изд-во В.А. Михайлова, 2000. - 59 с.
2. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский. – Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1956. – 520 с.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. – СПб.: Изд-во Весь, 2021. – 320 с.
4. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – 992 с.
5. Лейтес Н.С., Голубева Э.А., Кадыров Б.Р. Динамическая сторона психической активности мозга / Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности. – М., 1980.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
7. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / А.Р. Лурия. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 384 с.
8. Светова И.Е. Развиваем мелкую моторику и координацию движения рук. – М.: Изд-во Экзамен, 2017. – 16 с.