

РЕЦЕНЗИЯ
на учебно-методическое пособие
«Использование нейрогимнастики в работе с детьми
дошкольного возраста с ТНР» воспитателя МАДОУ
детский сад №58 г.Армавира Татьяны Ивановны Денисенко

Рецензируемое учебно-методическое пособие имеет чёткую последовательную структуру, раскрывающую методологические и методические аспекты использования нейрогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста с ТНР. Оно предназначено для логопедов, воспитателей детского сада и родителей и направлено на достижение максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей.

Объём учебно-методического пособия – 48 страниц печатного текста.

Актуальность рецензируемого учебно-методического пособия определяется его содержательностью и востребованностью в системе образования детей дошкольного возраста с ТНР. Особенности структуры дефекты данной категории детей и высокая эффективность нейрогимнастики в логопедической практике определяют высокую значимость представленных в пособии материалов.

Содержание учебно-методического пособия включает такие элементы аннотация, введение, «Теоретические основы организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжёлыми нарушениями речи», «Практическое включение нейрогимнастики в работу с детьми с ТНР с целью развития и коррекции речи», «Комплекс нейрогимнастики для работы с детьми дошкольного возраста», «Сотрудничество с семьями воспитанников ДОО», список литературы.

В разделе «Теоретические основы организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжёлыми нарушениями речи» представлены «Психолого-педагогические основы речевого развития дошкольников 4-5 лет», «Алгоритм организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжёлыми нарушениями речи», «Нейрогимнастика как средство развития и коррекции речи детей с ТНР».

В разделе «Практическое включение нейрогимнастики в работу с детьми с ТНР с целью развития и коррекции речи» определены основные направления и задачи реализации нейрогимнастики в условиях ДОО, даны педагогические рекомендации по использованию нейрогимнастики в условиях дошкольной образовательной организации.

В разделе «Комплекс нейрогимнастики для работы с детьми дошкольного возраста» представлены различные варианты нейрогимнастики для детей с тяжёлыми нарушениями речи: корригирующая гимнастика, элементы детской йоги, дыхательная гимнастика, сенсомоторные упражнения, игры на внимание и быстроту реакции, артикуляционные упражнения, двуручное рисование.

В разделе «Сотрудничество с семьями воспитанников ДОО» представлены консультации для родителей на темы «Что такое нейроигры?» и «Нейро-гимнастика для детей».

Объём и содержание представленных материалов позволяют судить о глубине педагогического исследования и заинтересованности автора в обогащении собственной педагогической практики. Представленное учебно-методическое пособие может быть использовано в целостном педагогическом процессе ДОО.

«05» ноября 2024 г.

Рецензент:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной,
специальной педагогики
и психологии ФГБОУ ВО «АГПУ»



Л.А. Ястребова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 58

ДЕНИСЕНКО Т.И.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТНР
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Армавир, 2024

Оглавление	
Аннотация.....	3
Введение.	4
1. Теоретические основы организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжелыми нарушениями речи.....	5
1.1. Психолого-педагогические основы речевого развития дошкольников 4-5 лет.....	5
1.2. Алгоритм организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжелыми нарушениями речи	8
1.3. Нейрогимнастика как средство развития и коррекции речи детей с ТНР.	14
2. Практическое включение нейрогимнастики в работу с детьми с ТНР с целью развития и коррекции речи.	17
2.1. Основные направления и задачи реализации нейрогимнастики в условиях ДОО.....	17
2.2. Педагогические рекомендации по использованию нейрогимнастики в условиях дошкольной образовательной организации.....	19
3. Список использованной литературы.....	21
4. Приложение.....	22

Аннотация

В пособии представлен материал, комбинированных заданий, которые предназначены для активизации работы мозга и повышения его функциональности и пластичности, развития уровня внимания и памяти, развития высших психических и моторных функций, межполушарного взаимодействия. Задания так же направлены на развитие зрительного анализатора, пространственной ориентировки, графических и двигательных навыков, двуручной координации.

Подходит для использования педагогами, психологами и родителями для самостоятельных общеразвивающих и коррекционных занятий с детьми дошкольного возраста.

Введение.

Одна из актуальных проблем нашего общества — поддержание психического здоровья молодого поколения. В дошкольном возрасте показателем психологического благополучия считается гармоничное взаимодействие ребёнка с окружающим миром. Многие эксперты утверждают, что без психологического здоровья нельзя говорить о полноценной личности.

В последние годы наблюдается тенденция к снижению количества детей, относящихся к первой группе здоровья. Растёт число детей с нервно-психическими расстройствами, патологиями беременности и родов, соматическими заболеваниями и другими отклонениями, которые могут привести к нарушению развития.

Быстрый рост числа детей с проблемами в речевом развитии требует использования различных методов, подходов и инструментов в коррекционно-развивающем процессе с дошкольниками, имеющими тяжёлые нарушения речи. У детей с речевыми и психическими трудностями часто возникают двигательные трудности, физическая слабость, быстрая утомляемость, низкая работоспособность и сложности с переключением, удержанием и распределением внимания. Эти особенности указывают на незрелость мозговых структур ребёнка.

В детском саду каждый специалист применяет здоровьесберегающие технологии на своих занятиях. Физминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз и игротерапия помогают детям сохранять здоровье.

Полноценное развитие межполушарного взаимодействия в дошкольном возрасте имеет большое значение для успешного обучения и развития ребёнка в школе.

Нейрогимнастика — это метод двигательной нейропсихологической коррекции, разработанный Полом Деннисоном в 1970-х годах. Этот немедикаментозный подход помогает детям с неврологическими проблемами, корректируя их нарушения и восстанавливая нормальное функционирование мозга.

Нарушения, которые наблюдаются у детей с речевыми и психическими патологиями, указывают на проблемы в работе мозжечка. В учебно-методическом пособии рассматривается проблема тяжёлых нарушений речи у детей дошкольного возраста и целесообразность применения нейрогимнастики для её решения. Представлены различные формы работы в этом направлении, каждое упражнение нейрогимнастики активизирует определённые участки мозга, объединяет мысль и движение, развивает координацию и психофизические функции.

1. Теоретические основы организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжелыми нарушениями речи.

1.1. Психолого-педагогические основы речевого развития дошкольников 4-5 лет.

Процесс развития речи ребенка дошкольного возраста - основное условие формирования речевой компетентности всестороннего образования, элементами которого выступают лексическая, фонетическая, грамматическая компетенции, включающие знания, умения, навыки, соответствующие требованиям социума. В связи, с чем особую важность приобретает проблема развития речи дошкольника. И.Б. Карелина, кандидат педагогических наук, доцент, логопед-фонопед высшей категории в своих работах приводит следующую статистику: за последние двадцать лет из 23963 обследованных детей в возрасте от 1,5 до 7 лет нормальное речевое развитие прослеживалось лишь у трети из них. У остальных детей дошкольного возраста были выявлены различные речевые нарушения, в том числе довольно сложные (в частности, дизартрия, алалия). Вопрос психолого-педагогических основ речевого развития детей 4-5 лет мы рассматриваем в следующих направлениях:

1. Развитие звукового аспекта речи ребенка;
2. Словарная работа с ребенком;
3. Грамматическая правильность речи ребенка;
4. Связная речь в возрасте.

Дошкольник 4-5 лет овладевает навыком произношения всех звуков родной речи. В это же время у многих детей еще остается нестабильным произношение определенных шипящих и свистящих звуков.

Благодаря довольно развитому речевому слуху ребенок различает в речи взрослого снижение и повышение силы голоса, замечает замедление или ускорение темпа речи, понимает разные интонационные средства выразительности. Ребенок пятого года жизни может точно воспроизводить разнообразные интонации, выражая свое отношение к говорящему.

В формировании звуковой стороны речи у ребенка 4-5 лет возникают противоречия. С одной стороны – высокая чувствительность к звукам речи, достаточно сформирован фонематический слух, а с другой – в недостаточной степени развит артикуляционный аппарат. Главными показателями компетентности ребенка в сфере звукового развития речи являются следующие показатели:

- ребенок правильно произносит все звуки родного языка;
- отличает близкие фонемы;
- способен выделить слова с нужным звуком из текста;

- определяет первый и последний звук в слове;
- регулирует силу голоса адекватно ситуации;
- дифференцирует понятия «звук», «слово».

Ребенку пятого года жизни свойственна чрезвычайная речевая активность, которая проявляется в бесконечных вопросах. Словарный запас ребенка 4-5 лет составляет примерно 2200-2500 слов. В нем присутствуют все части речи. На пятый год происходит «расцвет» словообразования, дошкольник легко образует новые слова от всех частей речи. На данном этапе обогащается словарь, формируется способность к синтезу [4, с. 30].

Ребенок начинает дифференцировать определения, например то, что ранее он бы назвал универсальным словом «хороший» он может назвать хорошим, добрым, ласковым.

Несмотря на выросший словарный запас, возникает ощутимый разрыв между пассивным словарем и активным. Вследствие этого в речи детей часто возникают указательные местоимения и частицы: это, там, туда.

В активном словарном запасе присутствуют абстрактные понятия и обобщающие слова. Дошкольник правильно применяет многозначные слова, подбирает синонимы, антонимы, но в недостаточной степени понимает переносное значение слов.

В речи ребенок использует образные выражения, знает загадки, пословицы, поговорки, скороговорки, употребляет в речи звукоподражательные слова и фразеологические обороты [2, с. 10].

Показатели компетентности ребенка о образности словарной работы:

- пользуется словами всех частей речи;
- дифференцирует и верно употребляет обобщающие абстрактные слова, образные выражения, сложные, обобщающие слова, многозначные слова;
- умеет подбирать синонимы и антонимы к словам;
- создает новые слова от всех частей речи;
- применяет в речи образные выражения, фразеологические обороты в адекватно ситуации, а также звукоподражательными словами;
- старается следить за своей речью: не употреблять диалектных слов, указательных местоимений.

У дошкольника 5 лет заканчивается формирование грамматической правильности речи. В возрасте пяти лет ребенок легко употребляет сложносочиненные предложения, в их составе впервые возникают вводные слова. Существенно усложняется структура сложноподчиненных предложений - в них можно насчитывать до 15 слов. Все же в сложноподчиненных предложениях дети часто пропускают часть главного или подчиненного

предложения; вместо сложноподчиненных предложения применяет несколько таких же по форме, но более примитивных по содержанию предложений. В конце пятого года жизни в речи возникают сложные предложения из двух, трех и большего количества простых [3, с. 20].

В речи дошкольника еще встречаются грамматические ошибки в склонении существительных, прилагательных, глагольных форм, в употреблении рода и числа существительных, чередовании согласных звуков. Показателями компетентности ребенка в грамматической стороне речи являются:

- усвоение грамматических форм, падежных окончаний, хотя и возможно незначительное допущение грамматических ошибок;
- способность образовывать формы единственного и множественного числа;
- образование от других частей речи новые грамматические формы с помощью приставок, суффиксов;
- усвоение рода существительных;
- способность образовать повелительное наклонение глагола;
- строит предложения различного типа: простые, сложносочиненные с соединительными словам, прямой речью;
- верное употребление падежных формы неопределенных местоимений;
- применение в речи порядковых числительные и их согласование с существительными.

Ребенок пяти лет активно включается в разговор, принимает участие в коллективной беседе. Ситуативная речь понемногу меняется на контекстную, хотя ситуативная так же остается, однако ребенок использует только лишь в соответствии с ситуацией.

Формируется монологическая форма речи, речь - сообщение. На этом этапе ребенок строит высказывания разнообразного типа: речь-рассказ (сюжетные рассказы на словесной и наглядной основе, пересказ художественных произведений), речь-описание [3, с. 240].

Связная речь все еще несовершенна. Ребенок не способен, верно, сформулировать вопрос, дополнять и исправлять ответы сверстников. В рассказах он подражает образцу взрослого; иногда наблюдается нарушение логических связей: предложения внутри рассказа связаны формально (с помощью слов «еще», «потом»). Ребенок испытывает затруднения в выборе слов, подборе темы, сюжета собственного высказывания [4, с. 109].

Пересказывая знакомые сказки и художественные произведения, составляя небольшие рассказы по картинкам или игрушкам, существует

потребность в активной поддержке со стороны взрослого. Компетентность ребенка в развитии связной речи заключается в:

- способности вступать в разговор с взрослыми, сверстниками, способности поддержать диалог;
- ведении организованного диалога на предложенную тему, коллективного разговора;
- умении составлять рассказы по образцу воспитателя: описательного, сюжетные, с опорой на наглядный материал и без него;
- умении пересказывать знакомые рассказы и сказки.

У детей пятого года жизни наблюдаются большие успехи в интеллектуальном и речевом развитии. Ребенок начинает определять и называть более существенные признаки и свойства объектов, определять самые простые связи и аналогично отображать их в речи.

Увеличение вокабуляра дарит ребенку возможность наиболее полно строить свои высказывания, наиболее точно выражать мысли и идеи. Ребенок широко употребляет наречия, сложные предлоги (из-под, около и др.), личные местоимения, возникают в речи обобщающие существительные (посуда, овощи, мебель), тем не менее их ребенок очень редко употребляет. Свои высказывания ребенок строит из двух-трех и более простых предложений, сложноподчиненные и сложносочиненные предложения используют чаще, чем на предыдущем возрастном этапе.

1.2. Алгоритм организации процесса речевого развития детей 4-5 лет с тяжелыми нарушениями речи

Общество предъявляет высокие требования к коммуникативной деятельности человека. Меняются методы, способы и даже некоторые формы этикета общения.

Речь, как ведущее средство общения, сопровождает все виды деятельности ребенка. От умения пользоваться речью в игре, от уровня ее развития во время совместной деятельности взрослого и ребенка, при планировании и обсуждении результатов деятельности, в наблюдении режимных моментов зависит успешность деятельности ребенка, его принятие сверстниками в детском сообществе.

Ребенок дошкольного возраста, обладающий хорошей речью – явление весьма редкое. Вследствие этого для педагогов дошкольных образовательных организаций остаются актуальными такие проблемы, связанные с речевым развитием воспитанников, как:

- организация условий для речевого развития детей в общении со сверстниками и взрослыми;
- построение развивающей предметно-пространственной среды, способствующей овладению детьми грамматическим строем речи;
- развитие у дошкольников связной речи с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- создание условий для развития планирующей и регулирующей функции речи детей в соответствии с их возрастными и психолого-физиологическими особенностями;
- приобщение воспитанников к культуре чтения;
- развитие детского словотворчества и другое.

Усвоение родного языка – одно из важнейших приобретений ребенка в дошкольном детстве. В современном дошкольном образовании речь рассматривается в качестве одной из основ воспитания и обучения детей. Речь – это инструмент развития высших функций психики. С развитием речи связано развитие как личности в целом, так и во всех основных психических процессов.

Целью работы воспитателя по речевому развитию дошкольников является развитие устной речи и навыков речевого общения с окружающими на базе овладения литературным языком.

Традиционные методы речевого развития детей.

В современное время методика развития речи дошкольников, как и общая дидактика, не обладает устойчивой классификацией приемов. Приемы развития речи – это составляющие метода, которые можно разделить на:

- наглядные, которые осуществляются с помощью наблюдения, демонстрации картин и иллюстраций, исследовании предметов, макетов; просмотра видео- и мультфильмов;

- словесные, реализующиеся посредством речевого образца, вопроса, повтора, художественного слова;

- игровые, включающие дидактические игры и упражнения, сюжетно-ролевые игры театрализованные игры, и другие виды игр с речевым сопровождением;

- косвенные методы. Это подсказка, исправление, совет, реплика, замечание. [3, с.40]. Традиционный подход к обучению детей дошкольного возраста предполагает применение образца рассказа педагога в качестве главного метода обучения. Все же, опыт демонстрирует, что дети просто повторяют ранее услышанное, не проявляя сильной речевой активности и выразительности. Рассказы содержат немного разнообразных предложений, лексический запас ограничен, и воспитанник не хочет строить собственных

рассказов. Помимо этого, на одном занятии дошкольники слушают несколько однотипных рассказов, что рассеивает их внимание и в конечном итоге, делает занятия неинтересными. Вместе с тем известно, что активное участие ребенка в занятиях и включение его в увлекательную деятельность приводит к наилучшим результатам. Воспитателю необходимо стимулировать речевую деятельность у дошкольников, а также стимулировать речевую деятельность в процессе свободного общения.

Анализируя коррекционно-развивающую работу в логопедических группах для детей с ТНР как целенаправленную систему, все исследователи предполагают интеграцию деятельности всех специалистов дошкольной образовательной организации, а также родителей воспитанников.

В случае детей с ТНР воспитательно-образовательный процесс реализуется с учетом их возрастных потребностей и индивидуально-психологической специфики развития. В организации коррекционной работы в условиях ДОО для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи одну из главных ролей играет учитель-логопед, который выполняет широкий спектр функций: диагностическую; организационно-методическую; коррекционно-развивающую; координирующую; консультативную. Если хотя бы одна из представленных функций логопедической работы игнорируется, это неминуемо приведет к снижению результата работы с ребенком в целом. Личностно-ориентированный подход в работе предполагает учет не только речевых, но и индивидуально-типологических особенностей детей, которые могут отрицательно влиять на развитие речи.

Деятельность логопеда сосредоточена не только на коррекции речевых проблем у детей, но и на развитии их личности с помощью разнообразных коррекционно-педагогических методов и средств. Важнейшими задачами не только логопеда, но и всех участников образовательного взаимодействия педагогических кадров и родителей воспитанников являются анализ разных сторон психического и физического развития детей, их потенциальных возможностей и использование их при реализации педагогического воздействия. Данный подход создает потенциал для комплексной, системной коррекционно-педагогической работы, применяя всевозможные виды детской деятельности, режимные моменты, свободное общение и взаимодействие ребенка со взрослыми в условиях семьи.

Главные задачи всех специалистов дошкольной организации включают в себя:

1. обеспечение дошкольников с нарушениями речи условиями комфортного воспитания, образования и развития, реализация психолого-педагогической и речевой среды поддержки детей;

2. работа по коррекции речевых проявлений у дошкольников, подготовка их к эффективному общению в школе;

3. увеличение уровня психолого-педагогической компетентности родителей, мотивация их участия в общей и речевой деятельности в условиях семьи.

Руководство профессиональной деятельностью педагогического состава так же требует особого внимания. Направления работы с наиболее значимыми специалистами представляют собой:

— создание необходимых условий для воспитанников с ТНР в группах, логопедических кабинетах, спортивном и музыкальном залах (применение специального оборудования, пособий, включение коррекционно-развивающих методик и технологий);

— координация работы и непрерывного взаимодействия всех педагогических работников;

— регулярное повышение квалификации педагогических кадров в сфере развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи;

— организация условий для обмена опытом коррекционно-педагогической работы;

— привлечение родителей дошкольников к активному участию в коррекционно-педагогическом процессе.

Учитель-логопед координирует работу по реализации образовательной области ФГОС ДО «Речевое развитие», а воспитатели группы реализуют образовательную деятельность, придерживаясь рекомендаций учителя-логопеда. Образовательную область «Познавательное развитие» регулируют воспитатели, педагог-психолог и учитель-логопед. При этом, педагог-психолог осуществляет работу по формированию высших психических функций, воображения, сознания, творческой деятельности и эмоционально-волевой сферы, а воспитатели сосредоточивают свои усилия на обеспечение познавательной мотивации и формирование первичных представлений о себе, объектах окружающей действительности и их свойствах, людях, их взаимосвязях и взаимоотношениях.

Учитель-логопед помогает воспитателям подобрать подходящие методы и средства работы с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка с ТНР и этапом коррекции. Образовательную область «Социально-коммуникативное развитие» обеспечивают воспитатели, учитель-логопед и педагог-психолог соответственно со своими функциональными обязанностями. В образовательную область «Художественно-эстетическое развитие» включены воспитатели, учитель-логопед и музыкальный руководитель. Деятельность в образовательной области "Физическое развитие" реализуют инструктор по

физической культуре, воспитатели группы с обязательным участием учителя-логопеда.

Образовательный процесс в группах компенсирующей направленности для дошкольников с ТНР должен обеспечивать всестороннее, целостное развитие ребенка-дошкольника. Организуется специальная квалифицированная коррекция развития речи, речевая практика воспитанника, целенаправленное развитие предпосылок для усвоения всех языковых компонентов и развития функции речи. Наряду с коррекционно-развивающей работой с дошкольниками с тяжелыми нарушениями речи оптимально проведение комплекса оздоровительных мероприятий, при этом особое внимание необходимо уделять соблюдению режима дня, общему физическому развитию, различным формам профилактики болезней, закаливанию организма ребенка.

Формирование двигательных навыков и преодоление даже малых двигательных нарушений, наравне с ранней стимуляцией моторного развития, способствует предотвращению выраженных затруднений в формировании речевой функции. Система коррекционной работы по преодолению нарушений развития речи у дошкольников происходит в результате комплексной медико-психолого-педагогической поддержки. Комплексное психолого-медико-педагогическое сопровождение детей подразумевает выбор и осуществление коррекционно-образовательного маршрута в соответствии со специфическими образовательными потребностями ребенка, преодоление трудностей в освоении основной федеральной образовательной программы дошкольного образования. Педагоги и другие узкие специалисты, реализующие сопровождение ребёнка, реализуют следующие профессиональные функции:

- диагностическую - определение причины трудностей посредством комплексной педагогической и психологической диагностики;
- проектную - разработка индивидуального маршрута развития на основе полученных результатов диагностики;
- сопровождающую - реализация индивидуального маршрута сопровождения;
- аналитическую – анализ и мониторинг промежуточных и итоговых результатов реализации образовательных маршрутов.

Учитывая индивидуальные особенности и потребности каждого воспитанника с тяжелыми нарушениями речи, педагоги дошкольной организации реализуют комплекс совместной коррекционно-педагогической системной работы, целенаправленной на полноценное развитие речевой, познавательной, двигательной и социально-эмоциональной сфер личности дошкольника. Правильная организация процесса речевого развития – создаёт положительные условия для развития речевых навыков и умений

воспитанников не только на специально организованном занятии, но и в самостоятельной активности; обеспечивает высокий уровень речевой деятельности детей; способствует усвоению детьми речевыми умениями и навыками в естественной среде живой разговорной речи». Организация процесса речевого развития у детей 4-5 лет с ТНР включает следующие этапы:

- диагностический - комплексная диагностика речевых нарушений у всех детей;

- целеполагание - определение индивидуальных целей и задач, опираясь на данные диагностики для каждого воспитанника в области развития речи;

- разработка программы - на основе индивидуальных целей и задач разработать индивидуальную программу для каждого ребенка;

- организация индивидуальной работы с каждым ребенком в соответствии с разработанной программой;

- работа в небольших подгруппах, включающих из 2-4 детей со схожими нарушениями речи. На подобных занятиях целесообразно проводить коррекцию общей речевой деятельности, привлекая детей к коллективным играм, драматизации, обсуждению литературных произведений, беседам и т.д.

- активное применение в работе с детьми процесса общения, что означает обеспечение максимального количества коммуникативных ситуаций для детей с нарушениями речи, включая общение с педагогами, родителями и детьми;

- взаимодействие с родителями - систематичное общение с родителями воспитанников с тяжелыми нарушениями речи, пояснение им цели и задач программы, всех проходящих этапов работы с дошкольниками, а также обучению их специальным методикам развития речи у детей в условиях дома;

- реализация динамического мониторинга - после каждого этапа работы с воспитанниками необходимо проводить динамический мониторинг по достижению поставленных задач и целей, для корректировки программы по мере необходимости;

- соблюдение систематичности в работе с воспитанниками (ежедневная реализация программы развития);

- применение разнообразных методик развития речи дошкольников: подбор методик происходит в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, среди них речетехнические упражнения, логоритмика, компьютерные программы, игры с движениями, компьютерные программы и т.д.;

- организация сотрудничества со всеми специалистами образовательной организации: сотрудничество с психологами, логопедами и другими специалистами поможет разработать наиболее эффективный план развития речи для каждого дошкольника;

– обмен опытом со специалистами других детских садов.

В современных методических и публицистических изданиях многие учителя-логопеды, педагоги и психологи такие как А. Поваляева, Е. А. Пожиленко, М. И. Чистякова и др. представляют новые нетрадиционные формы работ с детьми с тяжелыми нарушениями речи в дополнении к традиционным методам.

Проведя анализ современных инновационных подходов, методов и техники в сфере логопедии, мы выявили взаимосвязь моторного и психического развития детей дошкольного возраста. Теоретическая база метода нейропсихологического изучения была разработана А. Р. Лурия и его единомышленниками. А. Р. Лурия в своих работах писал, что высшие психические функции появляются на основе относительно простых сенсорных моторных и процессов. Нейропсихологические методы исследования успешно применяются как на этапе диагностики, так и этапе коррекции высших психических функций у воспитанников дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, в том числе у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Использование педагогами системы нейроупражнений и игр оказывает положительное воздействие на сформированность мозговых процессов детей, при условии правильной организации этой технологии.

1.3. Нейрогимнастика как средство развития и коррекции речи детей с ТНР.

Нейрогимнастика – это способ двигательной немедицинской нейропсихологической коррекции, который был разработан в 1970 годах Полом Деннисоном. Это вид помощи детям, которые имеют различные неврологические заболевания [3, с.50]. Он направлен на исправление различных нарушений в развитии с целью восстановления у ребенка нормального функционирования мозга.

Нейропсихологические упражнения — это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело органично влиять на структуру мозга. В результате этих упражнений ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче обучаться и усваивать информацию через игры и данную гимнастику.

Развитие мозга начинается еще в перинатальный период, затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возраст. Причем необходимо отметить, что мозговые структуры формируются неравномерно, отдельными участками, а психические функции мозга тесно взаимосвязаны с физиологией. Прохождение малыша по родовым путям, грудное кормление, этап ползания у младенца, его первые шаги – все это естественные этапы

запускают механизмы активного развития определенного участка мозга. Если на одном из этапов возникли трудности, возможны нарушения и в формировании функций мозга.

Чтобы понять принцип позитивного влияния нейрогимнастики тренировок на ЦНС, необходимо определить суть взаимодействия полушарий головного мозга. Нейрогимнастика единовременно активизирует центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, которые принимают участие в координации движений тела, правильного восприятия пространства, осуществление способностей к творчеству и постижению гуманитарных наук. Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логического мышления и освоение точных наук. Единым центром, который согласовывает функции двух полушарий сразу является мозолистое тело.

Стабильная работа этого органа обеспечивает человеку прекрасные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и лучший уровень физической активности. Нарушение связи между лобными долями мозга и мозжечком приводит к замедлению развития речи, нарушению психических и интеллектуальных процессов и артикуляции. Но в мозге есть и обратная связь: от мозжечка к лобным долям. Она способствует интеграции сенсорного восприятия и движения, что позволяет осуществлять эмоциональные ответы на вопросы, языковую способность, навык планирования своих действий. Так как большинство психических процессов неразрывно связаны с обеими полушариями мозга, ребенок, исполняя действия, связанные с обеими сторонами его тела, приводит обе системы к балансу.

При подготовке воспитанников к школе немаловажно уделять значительное внимание развитию межполушарных связей, ведь их искажение нарушает познавательную деятельность. Основное формирование межполушарных связей развивается у девочек до семи лет, у мальчиков до восьми – восьми с половиной лет. Следовательно, дошкольный возраст – важнейший период в развитии человека.

Каждое из упражнений нейрогимнастики возбуждает определенный участок мозга и включает механизм интеграции движения и мысли, также способствуют развитию психофизических функций и координации движений. Цели нейрогимнастики:

- формирование полушарной специализации;
- развитие межполушарной интеграции;
- формирование комиссур;

- развитие моторики (мелкой и крупной);
- развитие памяти, внимания, мышления;
- развитие речи.

Но главной целью применения нейрогимнастики с детьми дошкольного возраста — это активизация развития речи у детей. Нейрогимнастика так же может использоваться и в профилактических целях.

Чем полезна нейрогимнастика для дошкольников? Она позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также развивает когнитивные способности. Системное и регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит следующую пользу для детей:

- совершенствует функции долгосрочной памяти;
- способствует более быстрому восприятию и обработке информации, поступающей из окружающего мира;
- увеличивает умственную и физическую работоспособность;
- снижает уровень утомляемости, которая появляется в конце учебного дня;
- возбуждает мыслительную активность тех центров мозга, которые отвечают за осуществление когнитивных функций;
- обеспечивает более активную подвижность кистей рук;
- развивает креативные способности ребенка, позволяя раскрыть творческий потенциал;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- форсирует процесс формирования физиологических способностей к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- убирает усталость мышечной системы;
- увеличивает работоспособность вестибулярного аппарата, что в будущем помогает справиться с нагрузками в виде продолжительных поездок в общественном транспорте, автомобиле.

Таким образом, можно сделать вывод: нейрогимнастика открывает большое количество возможностей для быстрого развития центральной нервной системы детей дошкольного возраста. Позитивный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на всю дальнейшую жизнь ребенка. Ребенок, который с ранних лет прошел курс нейрогимнастики, намного быстрее своих ровесников осваивают новые технологии, легко управляет транспортными средствами, отличается выраженным аналитическим, а также логическим мышлением. Особенно актуально применение кинезиологических

упражнений у детей с проблемами в развитии и нарушениями речевых функций.

2. Практическое включение нейрогимнастики в работу с детьми с ТНР с целью развития и коррекции речи.

2.1. Основные направления и задачи реализации нейрогимнастики в условиях ДОО.

Системное, целенаправленное педагогическое воздействие, направленное на коррекцию нарушений речевого развития у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи, с использованием нейрогимнастики способствует значительному повышению эффективности коррекционно-образовательного процесса.

Свою работу мы вели в следующих направлениях:

1. Улучшение мозгового кровообращения - улучшение работы и функционирования подкорковых мозговых структур, улучшение мозгового кровообращения, увеличения уровня работоспособности.

2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я». Большое внимание необходимо уделять развитию мелкой моторики рук: многочисленные упражнения проводятся для того, чтобы улучшить межполушарное взаимодействие.

3. Улучшение саморегуляции включает развитие, эмоциональной и волевой сферы, формирование произвольных движений и самоконтроля, развитие психической саморегуляции, которые способствуют успокоению и снятию нервного напряжения.

4. Улучшение соматической сферы ребенка – системное и последовательное улучшение мозговых структур, регулирующих работу внутренних органов, а также когда у ребенка растет телесный самоконтроль.

В каждом из представленных выше направлений мы реализуем разнообразные формы работы.

1. Корректирующая гимнастика - играет важнейшую роль в развитии речи. Она способствует укреплению мышц речевого аппарата, помогает выработать правильные артикуляционные уклады и научить ребёнка переключаться между разными упражнениями. Эта гимнастика используется для профилактики и коррекции звукопроизношения, а также для развития чёткой дикции у детей и взрослых.

2. Элементы детской йоги - оказывает положительное влияние на развитие речи благодаря различным элементам, таким как дыхательные упражнения, статические позы и техники расслабления. Эти практики улучшают работу мозга, корректируют речевые нарушения, повышают концентрацию внимания и снижают уровень стресса у детей. Регулярное выполнение этих упражнений

способствует общему развитию ребёнка и улучшению его коммуникативных навыков.

3. Дыхательные упражнения - играют важную роль в развитии речи и используются в логопедии для формирования правильного речевого дыхания, улучшения звукопроизношения, звукообразования и голоса. Они помогают укрепить органы дыхания, насытить клетки организма кислородом и успокоить нервную систему. В логопедии дыхательная гимнастика применяется для обучения диафрагмально-рёберному дыханию, коррекции заикания и других речевых нарушений.

4. Сенсомоторные упражнения - оказывают значительное влияние на развитие речи, поскольку они охватывают различные аспекты восприятия (тактильное, зрительное, вкусовое и другие). Эти упражнения способствуют формированию речевой активности, предотвращению нарушений речи и улучшению понимания речи.

5. Двуручное рисование - это эффективный метод коррекции, применяемый в работе с дошкольниками. Он способствует развитию зрительно-моторной координации, интеллекта, речи и сенсомоторной координации.

Рисование двумя руками активизирует образование новых нейронных связей и укрепляет уже существующие, что обеспечивает согласованную и эффективную работу мозга. Это упражнение заключается в одновременном обведении контуров рисунка обеими руками с контролем синхронности движений.

Формы и виды реализации нейрогимнастики представлены в таблице №1.

(Таблица №1)

Формы и виды реализации нейрогимнастики при работе с детьми, имеющими ТНР.

Виды деятельности	Направления работы			
	Улучшение мозгового кровообращения.	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я».	Улучшение саморегуляции.	Улучшение соматической сферы ребенка.
Корректирующая гимнастика	«Кошка и котята» «Идем к маме»	«Ах, ладошки, вы, ладошки!» «Все спортом занимаются»	«Качалочка» «Цапля»	«Стойкий оловянный солдатик» «Паровозик»
Элементы детской йоги	Лёгкое дыхание «Солнечное» и	Поза «Гора» Поза «Бабочка»	Детская медитация на	Подвижная игра

	«лунное» дыхание		покой Медитации на стихии	«Остановись и послушай»
Дыхательные упражнения	«Дровосек» «Сердитый ежик»	Дыхательная гимнастика при нарушениях голоса «Ладошки»	Диафрагмальное дыхание Сжатие лопаток	«Качели» «Листопад»
Сенсомоторные упражнения	Игра «Дутибоп» Упражнение «Вращаем глазками»	Игра «Нос — пол — потолок» Игра «Повтори»	Упражнение «Чтение под стук» «Веселая зарядка»	Игра «Цветные карточки» Игра: «Разложи предметы»
Игры на внимание и быстроту реакции	Рисование на спине Чудесный мешочек	Гимнастика для пальчиков Ласковые лапки	Дотронься до... Найди свою половинку	«Шкатулка со сказками». Отличия (для детей с 4 лет)
Двуручное рисование	«Осенние листочки», «Лягушки», «Смешные приведения», «Кораблики», «Кленовой лист», «Божья коровка».			
Артикуляционная гимнастика	Упражнения: «Иголочка», «Лопаточка – Иголочка», «Маляр», «Часики», «Заборчик», «Трубочка»			

2.2. Педагогические рекомендации по использованию нейрогимнастики в условиях дошкольной образовательной организации.

Да, нейрогимнастика может быть включена в разные формы активности детей: прогулки, занятия и свободную деятельность.

Мы используем нейрогимнастику следующим образом:

1. Утренняя гимнастика: утреннюю гимнастику можно проводить с элементами нейрогимнастики, превратив её в игру. Это поможет детям развить межполушарные связи, координацию движений и психофизические функции;

2. Перед началом коррекционно-развивающей деятельности предложите детям выполнить нейрогимнастические упражнения для стимуляции речевой активности и внимания. Эти упражнения помогут активизировать развитие речи, слухоречевого внимания и нейродинамических процессов, отвечающих за речь;

3. Во время коррекционно-развивающих занятий включите нейрогимнастику в структуру занятий для развития межполушарных взаимодействий и координации движений. Это поможет детям улучшить взаимодействие тела и интеллекта, развить речь и познавательные процессы.

4. На прогулке организуйте подвижные игры и упражнения, способствующие развитию моторики и внимания. Выбирайте игры, которые помогут детям познакомиться со свойствами предметов, получить новые

представления об окружающей действительности и расширить двигательный опыт.

5. В свободной деятельности детей предложите им выполнять нейрогимнастические упражнения для поддержания интереса и активации развития речи. Это поможет поддерживать активность речевых зон мозга и развивать межполушарные связи.

Для того, чтобы внедрение нейрогимнастики прошло успешно и результативно, необходимо придерживаться следующих условий:

1. Проводите занятия регулярно и систематически в спокойной и доброжелательной обстановке. Регулярность и систематичность помогут детям лучше усвоить материал, а спокойная и доброжелательная обстановка создаст комфортные условия для занятий и снимет лишнее напряжение.

2. Используйте нейрогимнастику в форме игры во время утренней гимнастики, перед началом коррекционно-развивающей деятельности, на прогулке и в свободной деятельности детей.

3. Изучите упражнения и постепенно усложняйте задачи, увеличивая объём выполняемых заданий.

4. Разделите упражнения на три функциональных блока: для стимуляции речи, внимания и познавательных процессов.

— Развитие речи: упражнения для стимуляции речи, автоматизации звуков, развития фонематического восприятия и навыков словообразования.

— Внимание: упражнения для развития слухоречевого внимания, координации движений и синхронизации работы полушарий мозга.

— Познавательные процессы: упражнения для стимуляции нейродинамических процессов, памяти, мышления и воображения.

5. Обратите внимание на правильное выполнение каждого упражнения и синхронность движений обеих рук.

Заключение: Включение нейрогимнастики в образовательный процесс детского сада имеет огромное значение, так как она способствует гармоничному развитию малышей. Этот метод улучшает взаимодействие между полушариями мозга, концентрацию внимания, память, мышление, восприятие информации и физическую выносливость. Кроме того, он развивает мелкую и крупную моторику, интеллект и творческие способности, а также снижает уровень стресса и нервного напряжения. Однако для достижения этих целей необходимо обеспечить грамотное педагогическое сопровождение.

Список использованной литературы:

1. Михеева Е. В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2019.
2. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. –М.: ТЦ Сфера,2021.
3. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. - М.: Аркти,2018. - 60с.
4. Трясорукова Т. П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. - Изд.2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2019. - 32с.
5. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М.: ВНИИК,2019.

Картотека с нейрогимнастикой представляет собой набор упражнений, игр и заданий, направленных на развитие нейронных связей в головном мозге. Включает следующие формы работы:

1. Корректирующая гимнастика.
2. Элементы детской йоги.
3. Дыхательные упражнения.
4. Сенсомоторные упражнения.
5. Игры на внимание и быстроту реакции.
6. Двуручное рисование.
7. Артикуляционная гимнастика.

Картотека может быть использована как для индивидуальных занятий, так и для групповых. Упражнения на карточках могут быть адаптированы под возраст и уровень развития ребёнка. Регулярное выполнение заданий способствует развитию мозга и улучшению успеваемости.

1. Корректирующая гимнастика.

«Качалочка»



Цели: совершенствование функции вестибулярного аппарата, развитие связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играют медвежата. Они смешно покачиваются на спине.

Давайте мы попробуем превратиться в медвежат и тоже так покачаемся!

И.п.: лежа на спине, ноги сомкнуты.

1. Согнув ноги, прижать колени к груди и обнять колени руками.
2. Покачаться на спине вправо, влево. Отдых, затем повторить три раза.

«Цапля»



Цели: улучшить функцию вестибулярного аппарата, укрепить опорно-двигательный аппарат.

Когда цапля крепко спит,
На ноге она стоит.

А хотите ли узнать:

Тяжело ль ей так стоять?

Чтоб узнать это нам нужно

Повторить ту позу дружно.

Очень сложно так стоять,

Ножку на пол не опускать,

И не падать, не качаться,

За соседей не держаться

И.п.: Стоя, ноги на ширине таза. Руги в свободном положении.

1. Стоя на левой ноге, согнуть правую ногу в колене.

2. Руки развести в стороны, и немного постоять так. Затем поменять ноги.

Отдых, повторить три раза.

«Стойкий оловянный солдатик»



Цели: развивать умение сохранения равновесия, укрепить связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей, формировать правильную осанку.

По реке плывет лодочка, а в лодочке - оловянный солдатик. Вдруг неожиданно подул сильный ветер, и началась качка. Но оловянному солдатику совсем не страшно! Он стойкий и сильный, и не смотря на ветер удержался в лодке. Хотите стать такими же, как он?

И.п.: стоя на коленях, корпус прямой. Руки плотно прижаты к туловищу.

1. Наклон назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться.

2. Наклон вперед, как можно ниже, также с прямой спиной. Отдых сидя на пятках. Повторить три раза.

«Паровозик»



Цели: формировать правильную осанку, укрепить связочно-мышечного аппарата корпуса и нижних конечностей.

Паровозик гудит и пытит,
Вперед по рельсам он бежит.
Везёт он пассажиров вдаль,
Туда, где солнце и февраль.
Паровоз как символ дружбы,
Объединяет он людей.
Везёт их в новые страны,
Дарит им радость и счастье.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки согнуты в локтях прижаты. Поехали!

1. Продвигаться по полу вперед, помогая себе только ногами.

2. Руки выполняют круговые движения, имитируя круговые движения колес. Остановиться через три минуты, отдых, затем можно продолжать движение.

Усложнение: движение назад.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»



Цели: выработать правильную осанку, формировать координацию движений верхних конечностей.

И.п.: стоять прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони.

1. Повернуть сложенные руки пальцами вверх, расположив кисти рук так, чтобы мизинцы расположились вдоль позвоночника.

2. Приподнять локти, выпрямить спину, отвести плечи назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

Мы за спинкой спрячем вас!

Полезно для осанки, это точно!

И без прикрас!»

4. Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Звери спортом занимаются»



Цели: развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника.

И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч. Движения выполняются по образцу воспитателя в соответствии с текстом.

Прыгает лягушка:

Ква-ква-ква!

И ныряет утка:

Кря-кря-кря!

Все кругом стараются,

Физкультурой занимаются

И маленький бельчонок:

Скок-скок-скок!

С ветки на ветку:

Прыг-скок, прыг-скок!

Зверушки стараются,

Спортом занимаются.

Согнуть руги в локтях, выполнить наклоны в стороны,

Сжимать и разжимать пальцы в кулачки

Имитировать плавание вращением в плечах.

Соединять и разъединять прямые пальцы рук.

Одна рука вверху, другая внизу.

Менять положение рук попеременно

Подскоки вверх

Прыжки на месте, попеременно вперед назад.

Одна рука вверху, другая внизу

Менять положение рук

2. Элементы детской йоги.

Поза «гора»



Цель: научить ребенка чувствовать свое тело во время выполнения асаны.

1. Стоять прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Пальцы расслаблены и вытянуты;
2. Ноги выпрямлены и напряжены;
3. Руки опущены вниз по бокам туловища;
4. Сохранять положение 30 секунд, дыхание ровное. Отдых.

Поза «Бабочка».



Цели: улучшить кровообращение в нижней части спины, живота, органах малого таза.

1. Сесть на коврик. Сложить стопы вместе и подтянуть их близко к паху;
2. Беремся ладонями за стопы и максимально приближаем пятки к паху;
3. По возможности опустить бедра на пол и стараться коснуться пола коленями.
4. Плечи отведены назад и опущены вниз. Подбородок немного на себя.
5. Остаться в этом положении с медленным на 30 секунд, дыхание глубокое и спокойное.

Медитация на покой

Цель: улучшить концентрацию, развивать внимание, память, усидчивость.

Воспитатель создает детям спокойную обстановку, предлагает расположиться поудобнее и следовать голосовым инструкциям.

«На берегу»



Представь себе, что ты лежишь на песчаном берегу моря. У тебя над головой светит яркое солнышко, а с моря дует лёгкий теплый ветерок. Морская волна добежала до пальцев ног и вызвала в ногах ощущение расслабления. Ветер ласково гладит пальцы рук. Появляется ощущение, как будто твоя спинка начинает медленно и плавно погружаться в песок. Представь, что солнечные лучи греют твой живот, грудь, подбородок, нос, веки, лоб и макушку головы.

«Облако»



Ты настолько расслабился, что можешь почувствовать, как будто плывёшь на большом пушистом белом облаке. Представь это, и пусть твое счастье разрастается все больше и больше, сияет все ярче и ярче, словно солнце над зелёной травой в полях, над высокими горами, над голубыми волнами бескрайнего моря. Пусть твое счастье сияет над всеми животными, над всеми людьми на земле. Будь как солнышко, и пусть сияют твое счастье, любовь и здоровье!

Медитации на стихии.

Цель: помочь ребенку узнать больше о природе, почувствовать себя ее частичкой, узнать свойства стихии; снизить уровень стресса, достичь психологического благополучия.

«Огонь»



1. Каких цветов бывает огонь? (Красного, оранжевого, желтого, голубого)
2. Как проявляется огонь, какой он? (Горячий, яркий, обжигающий)

3. Какие у огня качества? (Горячий, быстрый, активный, нет формы, боится воды и земли, не может существовать без воздуха)

4. Где можно увидеть огонь в природе? (искра, молния, солнце)

Расслабься, закрой глаза. Представь, что ты разжег большой-пребольшой костер. Посмотрите внимательно, как двигаются языки пламени. Представь, что ты сам становишься огнем - твои руки, ноги, голова — все это теперь стало языками пламени, которые играют друг с другом. Ты танцуешь вместе с огнем. Посмотри на себя и запомни, какой ты. Медленно превратись обратно в человека. Открой глаза. Расскажи, каким огнем ты был?

«Вода»



1. Каких цветов бывает вода? (Синего, голубого, бирюзового)

2. Почему вода бывает прозрачной и мутной? (Чистая и загрязненная)

3. Как можно почувствовать воду? (Она мокрая., может быть горячей, холодной)

4. Какими свойствами обладает вода? (имеет формы, прозрачная, имеет плотность, она проницаема)

5. Где можно встретить воду в природе? (В реке, океане, туче, тумане)

Ты стоишь перед морем и медленно заходишь в него, ты лежишься на спину, и теплое море выносит тебя на середину. Ты растекаешься и вливаешься в каждую капельку воды. Вы вместе с морем и перетекаете друг в друга. Почувствуй, как тебя качают волны, как они протекают на поверхности и в глубине. Как через тебя проплывают рыбы, морские животные, медузы. Ты вновь возвращаешься в свое тело и начинаешь его чувствовать. Приближаешься к берегу и выходишь на него, поворачиваясь лицом к морю. Поблаговари его. Открой глаза. Что ты видел и чувствовал? Опиши свои ощущения.

«Воздух»



1. Почему воздух не виден? (Он прозрачный)

2. Какого цвета воздух? (Воздух прозрачный)

3. Как мы можем почувствовать воздух? (Ветер – это движение воздуха, он имеет силу и так мы можем его почувствовать)

4. Какими свойствами обладает воздух? (Воздух легкий, прозрачный, у него нет формы, может)

5. Где в природе можно встретить воздух? (Везде)

Ты стоишь на высоком холме. Вокруг тебя целый океан воздуха. Ты можешь почувствовать его всем телом, от макушки до кончиков пальцев ног. Ты постепенно начинаешь растворяться в нем, становясь чистым, прозрачным и легким, заполняя собой все пространство, которое только можно представить. Ты замечаешь каждое движение воздуха и чувствуешь его. Вы обволакиваете пространство и находитесь везде, где только можете находиться. Ты начинаешь чувствовать тело, приходишь в себя, с полным вдохом открываешь глаза.

«Земля»



1. Какого цвета бывает земля? (Коричневая, желтая, серая, черная)

2. Как мы можем почувствовать землю? (Она имеет вес, плотность и определенную структуру)

3. Какими свойствами обладает земля? (Плодородная, имеет цвет, ей можно придать)

4. Где в природе можно встретить землю? (Там, где растут растения: леса, поля, огороды)

Ты стоишь на земле босиком и полностью чувствуешь ее. Ты медленно растворяешься в земле, заполняешь все уголки земли, чувствуешь себя землей, в которой много камней, полезных ископаемых. Вот в землю попадает зернышко, ты становишься им – и начинаешь расти. Первым из семечка проклевывается росток, потом возникает стебель. Из него растут листочки, набухает бутон и расцветает прекрасный цветок. Ты начинаешь чувствовать свое тело и с полным вдохом открываешь глаза. Расскажи о своих ощущениях.

Лёгкое дыхание

Цель: повысить общий жизненный тонус, насытить организм кислородом.

Тихо и медленно вдыхайте через нос и почувствуйте, как живот и грудная клетка расширяются, как будто внутри находится шарик. Затем медленно выдыхайте воздух через нос и почувствуйте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот.

Представьте, что в самом центре груди, в сердце, горит маленькая свечка. Как только воздух попадает внутрь груди, свеча разгорается ярче. А когда воздух выходит оттуда – во время выдоха, представьте, что вместе с этим выходит тепло той самой свечи весь мир согревается вашим светом любви и счастья.

Солнечное и лунное дыхание

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей, обогатить мозг кислородом.

Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (лунное дыхание). Затем закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и медленно выдохните, а потом вдохните через правую ноздрю (солнечное дыхание). Медленно выполняйте это дыхательное упражнение от пяти до десяти раз.

Подвижная игра «Остановись и послушай».

Цель: развивать терпение, выдержку, способность передвигаться бесшумно.

Материалы: колокольчик.

Ход: Дошкольники свободно перемещаются по комнате, но как только звучит колокольчик, они должны замереть, становиться и закрыть глаза. Пусть дети очень внимательно слушают звук, и только тогда, когда он окончательно затихнет, они могут начать двигаться снова.

«Кошка и котята»

Цели: укреплять мышечный корсет позвоночника и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, колени на ширине бедра, ладони упираются в пол на ширине плеч.

Как у нашей кошки
поросли котята,
поросли котята,
веселые ребята
спинки выгибают,
хвостиком виляют.
У котят на лапках

Острые царапки,
Они любят умываться,
Ушки лапкой почесать
Улеглись все на бочок
И свернулись в клубок.

Прогибают спину вверх и вниз попеременно.

При движении вниз: вдох, лопатки сведены вместе, грудь тянется к полу.

При движении вверх: выдох, лопатки разведены, спина выгибается
«куполлом.»

Покачивают тазом в стороны

Садятся на пятки

Сжимают и разжимают кулаки

Имитируют умывание и почесывание

Ложатся на бок

Прижимают колени к груди

«Идем к маме»

Цели: укрепить мышцы корпуса, верхних и нижних конечностей, деликатно воздействовать на функции вестибулярного аппарата, развивать координацию движений.

И.п.: Все воспитанники выстроены в колонну.

Заранее необходимо подготовить «полосу препятствий»: массажные дорожки, дуги 30 и 50 сантиметров.

Дети преодолевают полосу препятствий под речевое сопровождение, педагог следит за правильностью выполнения движений и осанкой.

Чтобы до мамочки дойти,

Нужно долго нам идти.

По дорожке мы пойдем,

Через речку перейдем,

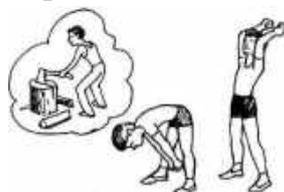
Перешагнем через забор

И войдем в широкий двор...

Там и мамочку найдем!

3. Дыхательная гимнастика

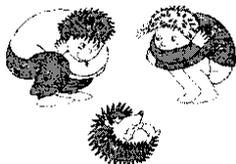
«Дровосек»



Цель: развивать плавный, длительный выдох.

Встать прямо, ноги немного шире плеч. На вдохе необходимо сложить в замок и поднять их вверх. Резко, как будто под тяжестью топора, на выдохе вытянутые руки опустить вниз, наклонив корпус, позволяя рукам как будто "прорубить" расстояние между ног. Произнести "бах". (Повторить пять-семь раз)

«Сердитый ежик»



Цель: развивать плавный, длительный выдох.

Встать, ноги располагаются на ширине плеч. Необходимо предложить детям представить, как ежик сворачивается в клубок во время опасности. Нужно наклониться как можно ниже, не отрывая пяточки от пола, обхватив руками грудь, опустить голову, произнеся звук, издаваемый сердитым ежиком на выдохе "п-ф-ф", затем "ф-р-р" – фырчанье довольного ежа.

Повторить с ребенком три-пять раз.

Диафрагмальное дыхание

Цель: расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота.

1. Лечь на спину;
2. Положить обе руки себе на живот;
3. Глубоки и медленно вдохнуть через нос, чтобы поднялся живот;
4. Медленно выдохнуть через сложенные в губы трубочку, аккуратно подтягивая живот к позвоночнику;
5. Повторить три-пять раз.

Сжатие лопаток.

Цель: расширить стенки грудной клетки, учить произвольно расправлять ребра во время вдоха.

1. Сесть на стул со спинкой;
2. Руки опущены вдоль туловища, расслаблены, ладони смотрят вверх;
3. Аккуратно свести лопатки и опустите их вниз, грудь при этом должна выпятиться «колесом»;
4. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть через сложенные в трубочку губы;
5. Повторить упражнение три пять раз.

Дыхательная гимнастика при нарушениях голоса.

Цель: выработать четкость, динамику, правильность движений артикуляционного аппарата.

«Березка»

1. Встать, ноги расположены на ширине плеч, руки сомкнуты в замке над головой.
2. Вдох через нос, слегка наклонившись назад.
3. Наклоняясь вперед, тихо выдохнуть. При этом на каждый наклон произносить разный гласный звук: «а», «у», «о», «э», «ы».

«В лес пойдём»

Мы в лес пойдём

Друзей позовем: «Ау! Ау!».

Взял в руки лук и крикнул:

«Эх! Удивлю сейчас я всех!».

Натянул я туго лук,

Но стрела застряла вдруг!

И сказали все вокруг:

« Э _ э _ э _ э ».

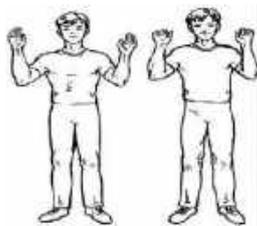
Дети поднимают руки сначала в стороны, затем вверх

Складывают руки в замок

Разводят руки в стороны

Покачивают головой

«Ладони»



Цель: координированную работу артикуляционного аппарата с органами дыхания.

Встать прямо, руки согнуть в локтях, чтобы они были направлены вниз, а ладонь – вверх. Выполнять короткий шумный вдох, одновременно сгибая ладони, как бы стараясь ухватить воздух. Выдох — тихий, свободный.

Выполнять пять-семь раз.

«Качели»



Цель: укреплять физиологическое дыхание.

Необходимо лечь на спину, положив легкую небольшую игрушку на живот в области диафрагмы.

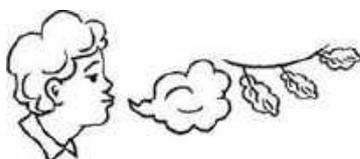
Вдох и выдох осуществляется через нос. Взрослый произносит слова:

Качели вверх (ребенок вдыхает),

Качели вниз (ребенок выдыхает),

Крепче ты, дружок, держись.

«Листопад»



Цель: развивать плавный, длительный вдох и выдох.

Заранее необходимо вырезать из цветной бумаги небольшие осенние листья и предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они разлетелись. Заодно можно обсудить, какие листочки с какого дерева упали.

4. Сенсомоторные упражнения

Упражнение «Чтение под стук»

Цель: развивать концентрацию и способность распределения внимания.

Взрослый должен читать ребёнку текст в среднем темпе и одновременно стучать по столу. Затем ребёнку необходимо пересказать текст и назвать точное количество ударов. Текст выбирается в зависимости возраста ребенка и уровня его подготовленности. Рекомендовано от пяти до десяти ударов.

Пример текста:

Летом Коля приехал в деревню из города. Все казалось незнакомым. Коля вышел во двор. А у крыльца маленький козленок травку щиплет. На заборе сидит петух. Крылья у петуха большие, гребешок яркий. Взлетел петушок на забор: — Ку-ка-ре-ку! Такого в городе не увидишь.

Игра «Цветные карточки»

Цель: развитие способности ориентироваться в пространстве относительно себя.

У педагога в руках находятся четыре цветные карточки. Он демонстрирует их ребёнку в случайном порядке, сопровождая свои действия инструкцией. Затем ребёнок должен делать шаги согласно инструкции.

Например: «Жёлтая — шаг аправо, зелёная — шаг влево, синяя — шаг вперед, красная — шаг назад». Через некоторое время инструкцию к цветам карточек можно поменять, тем самым изменив стереотип.

Игра «Дуйбол»

Цель: повысить тонус мозговой активности.

Дети сидят или лежат на полу напротив друг друга. Перед каждым из них находятся ворота для шарика (можно сделать из карандашей или трубочек, роль шарика может выполнять ком ваты или скомканный листочек). Шарик располагается между игроками на равном расстоянии от каждого из них. По команде дети начинают дуть, пытаясь загнать шарик в ворота соперника.

Игра: «Разложи предметы»

Цель: научить ориентироваться в пространстве не только относительно своего тела, но и других объектов.

Можно использовать различные предметы, например: кубик, ластик и карандаш. Ребенку необходимо расположить имеющиеся предметы в том порядке, в котором скажет педагог. Например:

- Положи карандаш на кубик;
- Положи карандаш между ластиком и кубиком;
- Положи кубик на карандаш;
- Положи карандаш так, чтобы он одновременно оказался под кубиком и ластиком;
- Положи ластик ближе к карандашу, чем к кубику;
- Положи кубик слева от карандаша, но справа от ластика;
- Положи карандаш справа от кубика.

Игра «Нос — пол — потолок»

Цель: развивать внимание и снятие нервной напряженности.

Педагог показывает рукой сначала на свой нос, потом на потолок, потом на пол, одновременно и называя их. Детям нужно повторять. Затем воспитатель, увеличивая скорость, начинает запутывать детей, показывая одно, а называя другое. Ребёнку нужно показывать то, что называет педагог, а не то, что он показывает.

Игра «Повтори»

Цель: развивать концентрацию внимания.

Необходимо попросить ребенка одновременно совершать одинаковые движения двумя руками, например, сжимать и разжимать кулачки. Затем обучать осуществлять разные движения — указательным пальцем левой руки рисуем круг, а указательным пальцем правой руки - квадрат. Можно предложить ребенку выполнять задания, чередуя левую и правую руки.

Упражнение «Вращаем глазками»

Цель: способствовать улучшению координации движений головы и глаз.

Необходимо повернуть глазные яблоки вверх, вниз, влево, вправо, по кругу, не вращая при этом головой. На несколько секунд сильно зажмурить глаза, а затем широко открыть глаза.

«Веселая зарядка»

Цель: закрепить представления о схеме тела.

Педагог совместно с детьми на отдельных листах бумаги рисует схематичное изображение от трех до пяти человечков в разных позах. Потом ребенок становится напротив воспитателя, и воспитатель показывает ему получившиеся карточки в произвольном порядке. Ребенку необходимо быстро принимать нарисованные позы. Можно демонстрировать карточки друг другу по очереди, дав ребенку задание следить, верно ли получается у педагога; это упражнение поможет развить не только пространственных представлений, но и функций контроля.

4. Игры на внимание и быстроту реакции

«Шкатулка со сказками».

Цель: развивать воображение, речь, мышления, способности работать в коллективе.

Участникам необходимо сесть в круг. В центре круга должна находиться «шкатулка со сказками». Педагог должен обратиться к детям: «Предлагаю нам всем вместе сочинить сказку. А поможет нам в этом деле волшебная шкатулка». Взрослый достает из шкатулки кружок, например, зеленого цвета, показывает его ребятам и просит назвать предметы этого цвета. Затем педагог говорит:

«Мне достался круг зеленого цвета, поэтому в нашей сказке должен появиться герой или предмет зеленого цвета. Я начну сказку. *Жил-был зеленый кузнечик. Как-то раз он отправился в путешествие...*». Педагог произносит два предложения и предлагает сидящему рядом ребенку достать кружок наугад и продолжить начатую сказку. Следующий игрок достает кружок, например, другого цвета, например, синий, и придумывает продолжение сказки «кузнечик весело прыгал по тропинке, пока увидел голубую речку...». Участники по очереди достают из шкатулки кружки и в соответствии с их цветом включают героев и предметы в сказку.

«Отличия».

Цель: развивать внимание, наблюдательность, зрительную память.

Ребенку необходимо нарисовать любую простую картинку (цветок, домик и т.п.), передать ее педагогу, а сам отворачивается. Взрослый добавляет к рисунку несколько небольших деталей и возвращает картинку. Ребенку нужно понять, что изменилось в рисунке. Играть можно проводить в парах детей.

«Рисование на спине».

Цель: развивать умение концентрироваться на тактильных ощущениях, распознавать их.

Необходимо встать спиной к взрослому. Педагог рисует пальцем на спине у ребенка любую простую геометрическую фигуру. Затем ребенок угадывает, какая фигура нарисована. В последствии дети могут делиться на пары и рисовать фигуры на спине друг у друга.

«Чудесный мешочек»

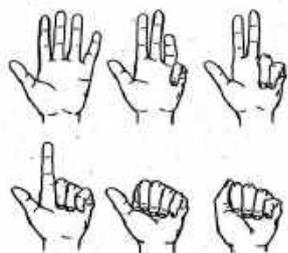
Цель: развивать тактильное восприятие, внимание и память.

Детям предлагается рассмотреть маленькие игрушки, которые потом складывают в непрозрачный мешочек. Дети по очереди щупают один из находящихся в мешочке предметов, называют его, а затем вынимают и показывают игрушку всем участникам игры. Затем задание можно усложнить: предложить детям найти и достать заданную игрушку.

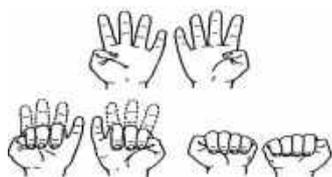
Гимнастика для пальчиков.

Цель: развивать межполушарные связи головного мозга, развивать мелкую моторику.

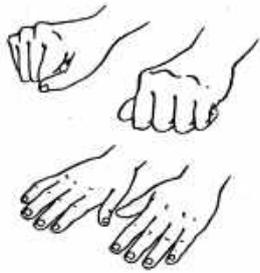
1. Руку необходимо положить на стол вниз ладонью и по очереди сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнить каждой рукой.



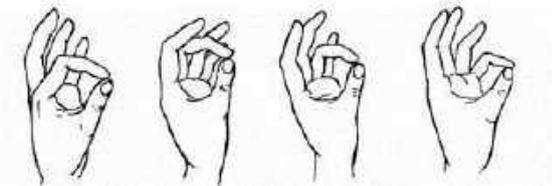
2. Положить обе руки на стол ладонями вверх. Поднимать по одному пальцу сначала на правой руке, затем на левой.



3. Ладони лежат на столе. Поочередно синхронно поднимать пальцы сразу на двух руках, начиная с мизинца.



4. Быстро касаться кончиками пальцев (мизинцем, безымянным, средним, указательным) большого пальца. Сначала начиная с мизинца, и в обратную сторону – с указательного пальца. На одной руке, на другой, на обеих одновременно.



5. Зажать палочку между средним и указательным пальцами. Далее выполнять движения таким образом, чтобы сначала сверху оказывается средний палец, а потом указательный

«Ласковые лапки».

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, понижение уровня агрессии, развивать чувственное восприятие.

Педагогу необходимо подобрать шесть небольших предметов разной фактуры: кусочек меха, кожи, стеклянный флакон, вата и т.д. Все это раскладывается на столе. Ребенку предлагается оголить руку до локтя. Воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться его руки ласковыми лапками. Надо с завязанными глазами узнать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать из какого материала сделан предмет, которым его коснулись. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

«Дотронься до...»

Цель: развивать свойства внимания, повышать психическую активность детей.

Все дети одеты по-разному. Выбирается ведущий. Он говорит: «Дотронься до... желтого!». Все должны сориентироваться, найти у участников игры в одежде что-то желтое и коснуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, тот, кто не успел – становится следующим ведущим. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

«Найди свою половинку»

Цель: развивать внимание и наблюдательность, учить детей делиться на пары.

Для игры понадобятся несколько карточек, разрезанных на пополам. Половинки перемешиваются между собой и раздаются воспитанникам по одной. Потом по его сигналу каждый ребенок должен найти свою половинку соответственно карточке. Если в ходе выполнения дети начинают нервничать или торопиться, то им нужно помочь, предложив несколько способов нахождения пары.

5. Артикуляционные упражнения

«Иголочка».



Цель: выработать способность делать язык узким, напрягая мышцы.

1. Приоткрыть рот, растянуть губы в улыбку;

2. Высунуть изо рта напряженный, узкий язык. Задержать на 5-10 секунд.

Необходимо следить, чтобы кончик языка не загибался.

Иголочку я острую

Для шитья готовлю.

Хорошо ее держу,

Никого не уколою.

Язык в иголку обращаю,

Сужаю и напрягаю.

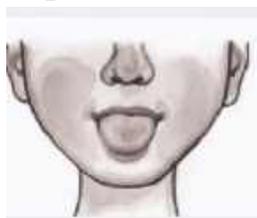
Тонкий кончик потяну,

Считать я до пяти начну.

Раз, два, три, четыре, пять!

Крепко иголку могу удержать.

Упражнение «Лопаточка – Иголочка»



Цель: выработать навык четкого переключения с одного движения языка на другое.

Чередовать положения языка: узкий – широкий. Упражнение необходимо выполнять ритмично под счет начиная в медленном темпе.

Язык «лопаточкой» лежит и ни капли не дрожит.

Язык «иголочкой» потом и потянем острием.

Упражнение «Маляр»



Цель: упражнять подвижность языка, подъем.

Необходимо улыбнуться, широко открыть рот, поднять язык к бугоркам (альвеолам). Водить по небу вперед-назад, поглаживая кончиком языка, словно кисточкой. Необходимо следить, чтобы кончик языка не высывался изо рта, а нижняя челюсть и губы не двигались.

Красить потолок пора,
Пригласим мы маляра.
Челюсть низко опускаем,
Язык к небу поднимаем,
Проведем вперед, назад
Вот маляр работе рад!

Упражнение «Часики».



Цель: разработать подвижность языка, укреплять его мышцы, закрепить пространственную ориентировку.

Открыть рот, легко улыбнуться. Высунуть узкий, напряженный язык. Вытягивать его поочередно то влево, то вправо. Упражнение выполняется сначала в медленном, а затем в среднем темпе, с фиксацией положения языка. Немаловажно следить, чтобы язык не облизывал губы.

Мой веселый язычок
Как будто маятник часов:
Влево-Вправо, вправо – влево
Он всегда ходить готов.
Вправо-влево, влево – вправо
Так язык скользит лукаво:
Похож на маятник часов,
Покачаться он готов.

Упражнение «Заборчик».



Цель: укрепить круговую мышцу рта, формировать способность удерживать губы в улыбке.

Зубы сомкнуты. Губы растянуты в улыбке так, чтобы нижние и верхние были видны.

Заборчик из зубов построй
Белый, ровный, не кривой.
Губки широко открой,
Чтоб забор увидеть свой.
Зубы ровно мы смыкаем
И заборчик получаем...
А теперь раздвинем губки
Посчитаем наши зубки.

Упражнение «Змейка»

Цель: выработать умение делать язык узким.

Приоткрыть рот, растянуть губы в улыбке. Высунуть изо рта напряженный, узкий язык. Удерживать 5-10 секунд. Наблюдать, чтобы язык не загибался.

Змея по полю ползла,
Язычок свой убрала.
Повстречала вдруг бобра
Укусила вот со зла.
Язычок в рот убрала
И под кустик уползла.

Упражнение «Трубочка»



Цель: укрепить круговую мышцу рта, формировать способность вытягивать вперед округленные губы.

Сомкнуть зубы. Губы вытянуты вперед и округлены, как при звуке у. Воспитанники сидят перед зеркалом. Педагог произносит стихотворение.

Подражаю я слону:

Губы хоботом тяну.

Они на трубочку похожи,

В нее мы подудеть можем: Ду-ду-ду, ду-ду-ду!

Упражнение «Накажу непослушный язык»

Цель: выработать способность удерживать язык широко распластанным, расслабив мышц язык. Рот слегка приоткрыть, ненапряженно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя. Похлопать губами язык несколько раз на одном выдохе, затем удержать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет 1-10. Наблюдать, чтобы нижняя губа не подгибалась и не надевалась на нижние зубы. Боковые края языка касаются уголков рта.

На губу язык клади,

«Пя-пя-пя» проговори,

Мышцы расслабляются...

Лопатка получается...

Ты слушай счет, ее держи... До пять... до десяти...

Провинился язычок,

Сказать ничего не смог.

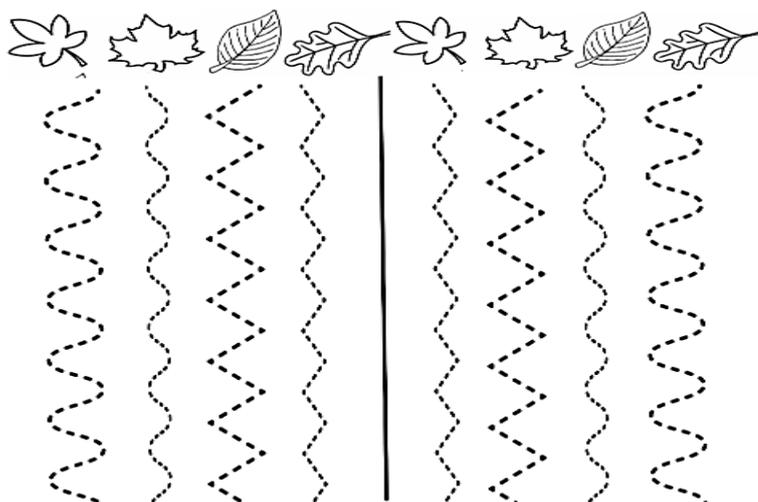
Мы его пошлепаем,

Губками похлопаем.

6. Двуручное рисование.

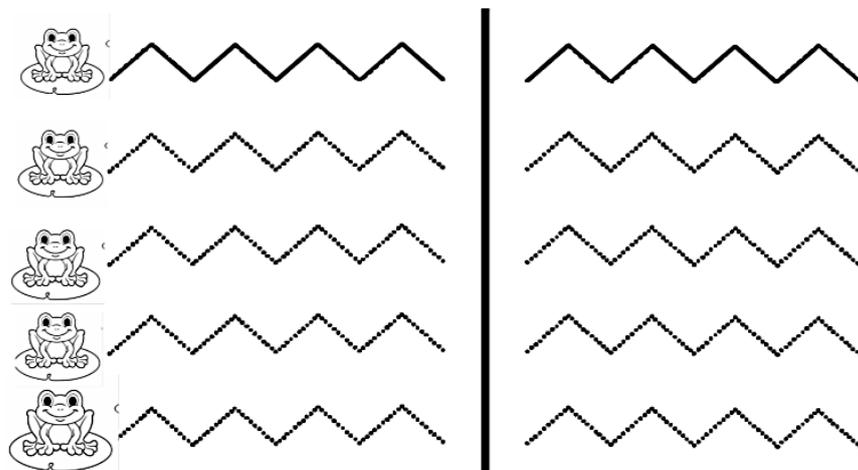
«Осенние листочки»

Задание: Рисуй двумя руками! Помоги осенним листочкам упасть на землю.



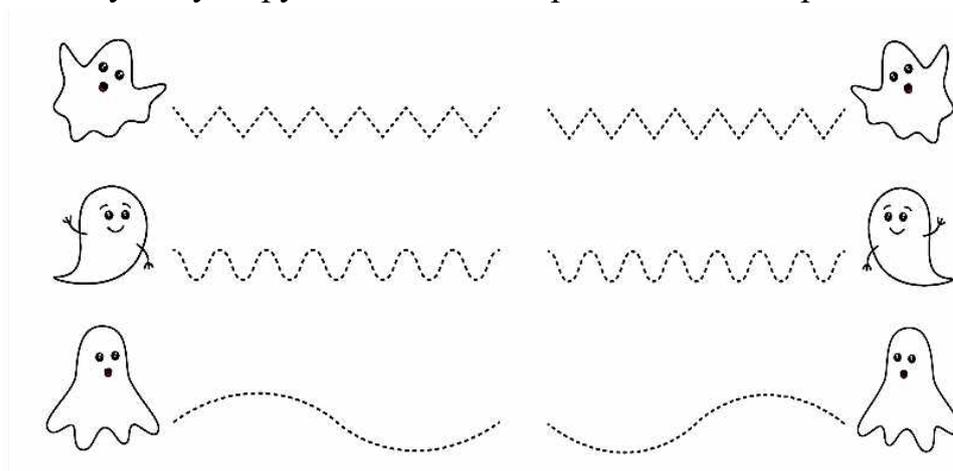
«Лягушки»

Задание: Рисуй двумя руками! Помоги лягушатам перепрыгнуть на другой берег.



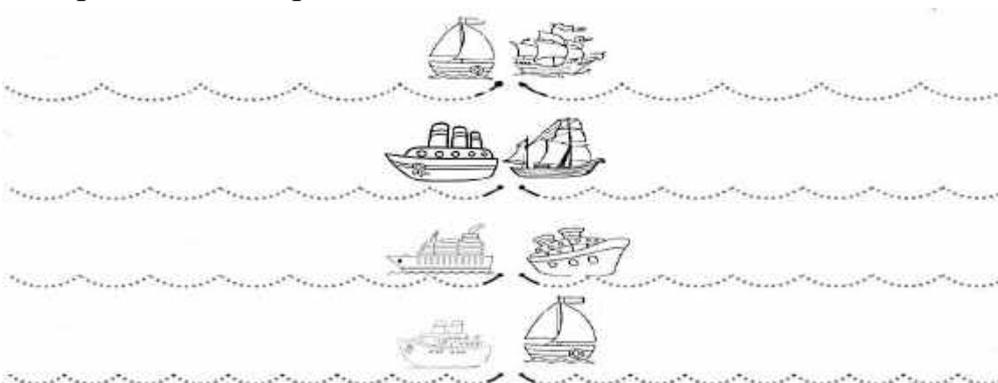
«Смешные приведения»

Задание: Рисуй двумя руками! Помоги приведениям встретиться.



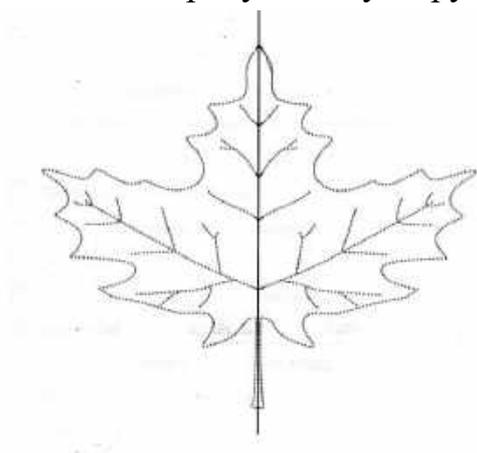
«Кораблики»

Задание: Рисуй двумя руками! Помоги корабликом разойтись в разные стороны, чтобы не произошла авария.



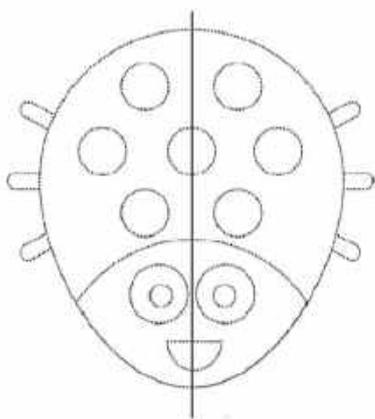
«Кленовой лист»

Задание: Закончи рисунок двумя руками! Раскрась.



«Божья коровка»

Задание: Закончи рисунок двумя руками! Раскрась.



7.Сотрудничество с семьями воспитанников ДОО.

Взаимодействие детского сада и родителей необходимо для успешного развития и воспитания детей. Оно способствует формированию позитивных взаимоотношений между педагогами и семьями, распространению педагогических знаний, привлечению внимания родителей к потребностям ребёнка и проблемам, а также разъяснению возможных негативных последствий для детей. Взаимодействие с родителями в детском саду по вопросам нейрогимнастики способствует созданию оптимальных условий для развития детей. Родители могут участвовать в занятиях, контролировать выполнение упражнений дома и поддерживать интерес ребёнка к процессу. Это повышает результативность обучения, развивает коммуникативные навыки и улучшает эмоциональное состояние детей.

Консультация для родителей: «Что такое нейроигры?»

Нейропсихология — это междисциплинарная наука, изучающая взаимосвязь между работой головного мозга и психическими функциями. Её основная цель — определить сильные и слабые стороны функционирования мозга и оптимизировать взаимодействие правого и левого полушарий. Нейроигры могут быть полезны для всех, кто стремится улучшить свои когнитивные способности и развить межполушарное взаимодействие, особенно для тех, чья работа или учёба связаны с интенсивными умственными нагрузками.

Если вашему ребенку свойственно:

- Гиперактивность или медлительность,
- трудности в освоении учебной программы,
- эмоциональная нестабильность,
- синдром дефицита внимания,
- проблемы с ориентацией в пространстве,
- быстрая смена деятельности, навязчивые движения, быстрая утомляемость,
- проблемы с речью, низкая познавательная активность
- нарушения мелкой и общей моторики могут быть связаны с дисфункцией полушарий мозга

Нейропсихологические игры и упражнения направлены на:

Развитие навыков сосредоточенности и внимания, координации и осознания собственного тела, улучшение памяти, мелкой и общей моторики, ориентации в пространстве, гармонизация взаимодействия полушарий, активация речевой активности, усиление эмоциональной стабильности и внимания.

Движение имеет большое значение для маленьких детей. В период от рождения до начала школьного обучения у ребёнка развиваются сенсорные системы: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Чтобы правильное развитие происходило, мозг должен успешно обрабатывать всю поступающую информацию. Ребёнок изучает окружающий мир не через своих родителей, а благодаря движению. Мы хотим, чтобы дети были послушными, но это неправильно. Если у ребёнка низкая активность, его речь обычно также страдает, что указывает на проблемы в работе мозга. В идеале ребёнок должен вести себя более спокойно, чем персонажи мультфильма «Осторожно, обезьянки». Мама может быть уставшей, но в головах её активных малышей образуется множество нейронных связей.

Выполнение определённых физических действий способствует образованию нейронных связей, улучшая обучаемость. В этом могут помочь

нейропсихологические упражнения. Эти простые игры корректируют работу обоих полушарий мозга в домашних условиях и снижают риск возникновения проблем в будущем.

Консультация для родителей «Нейро-гимнастика для детей»

Утренняя гимнастика — важный элемент хорошего самочувствия и здоровья. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют на общее состояние организма. Разогреваются не только мышцы, но и мозг, которому тоже нужна тренировка. Вот почему существует нейрогимнастика или нейробика — комплекс упражнений, направленных на активизацию работы левого и правого полушарий.

Головной мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за определённые функции:

- правое полушарие отвечает за действия левой части тела, координацию движений, восприятие пространства и творческое развитие;
- левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, логику, математические способности и речь.

Оба полушария головного мозга постоянно взаимодействуют друг с другом, обеспечивая нашу способность мыслить, творить и адаптироваться к различным ситуациям. Когда мы занимаемся творческой деятельностью, активизируется правое полушарие, ответственное за образное мышление, интуицию и эмоции. В то же время левое полушарие, отвечающее за логическое мышление, анализ и речь, также активно участвует в процессе.

Таким образом, работа обоих полушарий необходима для полноценной умственной деятельности и достижения наилучших результатов. Проблемы с координацией деятельности полушарий могут привести к нарушению пространственной ориентации и трудностям в коммуникации. Если возникают проблемы с мозолистым телом, которое отвечает за координацию деятельности полушарий, взаимосвязь между левым и правым полушарием нарушается. Это приводит к тому, что одно из полушарий берёт на себя основную нагрузку, в то время как второе полушарие блокируется и перестаёт развиваться. В результате возникает проблема с пространственной ориентацией. Таким образом, для оптимальной работы мозга необходимо восстановить связь и баланс активности между полушариями, а также наладить взаимодействие между передней и задней частями мозга.

Наиболее подходящий возраст для начала нейрогимнастики у детей — 4–5 лет. В этот период дети лучше всего усваивают новые навыки. К шести годам можно добавлять более сложные упражнения, что станет важным этапом подготовки к школе.

Следует выполнять ряд несложных правил:

Средняя продолжительность занятий составляет 5–7 минут.

регулярность нейрогимнастики имеет большое значение. Занятия нужно проводить каждый день, не пропуская.

Чтобы ребёнку было интересно, тренировки нужно проводить разнообразно, меняя место проведения (дома, на улице и так далее).

Да, можно постепенно усложнять задания, например, увеличивая темп выполнения упражнений.

Важно контролировать правильность выполнения упражнений.

Не стоит перегружать ребёнка, пытаясь сделать максимум упражнений за один раз — пяти или шести будет достаточно.

Нейрогимнастика направлена на синхронизацию работы головного мозга и активизацию всех пяти чувств для улучшения концентрации, стимулирования развития умственных способностей и стремления к познанию нового. Эта гимнастика способствует:

- развитию мелкой и крупной моторики;
- снижению утомляемости;
- улучшению памяти, письма и чтения;
- повышению продуктивности;
- стабилизации психофизического состояния.

Примеры упражнений

«Кулак-ребро-ладонь».

Ладони лежат на столе, пальцы выпрямлены. Сжимаем ладони в кулаки, ставим их на ребро и выпрямляем пальцы. Затем снова кладём ладони на стол и выпрямляем пальцы. Сначала делаем это каждой рукой по отдельности, затем одновременно обеими руками. Усложняем задачу: начинаем правой рукой, через одно движение подключаем левую руку, то есть создаём асинхронные движения.

«Ухо-нос».

Левую руку положите на кончик носа, а правую руку — на левое ухо. Затем одновременно уберите руки и хлопните в ладоши. После этого поменяйте положение рук так, чтобы левая рука оказалась на правом ухе, а правая — на кончике носа.

«Колечко».

Соедините большой палец и указательный палец правой руки, затем большой палец и средний палец, большой палец и безымянный палец, большой палец и мизинец. Повторите то же самое для левой руки, соединяя большой палец с мизинцем, безымянным пальцем, средним пальцем и указательным пальцем. Выполняйте эти движения синхронно, слегка нажимая пальцами друг

на друга. Постепенно увеличивайте скорость и меняйте положение рук в пространстве.

«Пишем в воздухе»

1. Напишите алфавит и цифры двумя руками одновременно и синхронно, используя диапазон движений от головы до бёдер. Начните с нуля и постепенно переходите к девяти.

2. Напишите разные цифры или буквы двумя руками одновременно, быстро меняя их местами. Например, правая рука пишет цифру «1», а левая — цифру «3», затем правая рука пишет цифру «3», а левая — цифру «1». Повторите это упражнение несколько раз.

Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками. Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.