

Нейрогимнастика.

Упражнения для развития межполушарных связей.

Подготовила:
учитель-дефектолог
ТПМПК №1
Ахмедьянова Н.М.

В последнее время особую популярность приобрела нейрогимнастика для детей и взрослых. Специалисты говорят о том, что всего несколько упражнений, выполняемых ежедневно, помогут улучшить память, концентрацию внимания, самоконтроль и многое другое. Нейропсихологи утверждают, что **развитие межполушарных связей — ключевой момент в оптимизации мозговой деятельности.** Именно на синхронизацию работы правого и левого полушария головного мозга были направлены упражнения, разработанные супругами Полом и Гейл Деннисон и названные «**гимнастикой мозга**».

Нейрогимнастика - это особый комплекс тренировок, направленных на активизацию мозговой деятельности. Такие упражнения подходят и детям, и взрослым.

Для детей польза заключается в гармоничном развитии мозговых структур и их слаженному взаимодействию (поскольку укрепление межполушарных связей происходит в юном возрасте – до 7 лет у девочек и до 8 лет у мальчиков).

Головной мозг человека - наисложнейшая структура. Его правое полушарие несет ответственность за творчество, координацию, восприятие пространства, левое – контролирует логику и аналитику, речевые функции. За взаимодействие обоих полушарий отвечает мозолистое тело, обеспечивая качественную работу нашего мозга. Бывает, что оно перестает контролировать этот процесс. В этом случае одно из полушарий «работает за двоих». Вот тут и проявляются такие негативные последствия как трудности в запоминании, сложности в ориентации, невнимательность, хроническая усталость.

Польза гимнастики:

- развиваются мыслительные процессы и речь;
- улучшается память и внимание;
- повышается скорость обработки информации;
- помогает в устранении дислексии (трудности в обучении чтению) и дисграфии (трудности в обучении письму);
- происходит освоение техники ассиметричных и симметричных движений;
- улучшается работоспособность;
- активизируется работа вестибулярного аппарата.
- улучшается кровообращение;

- развивает общую и мелкую моторику и т.д.

Наибольшей популярностью пользуется комплекс доктора Пола Деннисона, состоящий из 26 упражнений. Условно их можно разделить на 4 группы:

- 1 группа – ускоряют нервные процессы, активизируют мышление, улучшают внимание;
- 2 группа – развивают самоконтроль, позволяют сохранить спокойствие и снять нервное перенапряжение;
- 3 группа – помогают длительно удерживать внимание, расслабляют мускулатуру, развивают мелкую моторику рук;
- 4 группа – включают активное взаимодействие обоих полушарий, развивают координацию.

Как заниматься нейрогимнастикой эффективно?

Включайте упражнения в распорядок дня ежедневно, если речь о ребенке – не заставляйте и не принуждайте его, а попробуйте устроить веселое соревнование, где призом будет - хорошее настроение и время проведенное вместе.

Главное – в укреплении функций мозолистого тела важна регулярность.

Длительность - от 5 до 10 минут.

Старайтесь менять локацию и переходите от одной зоны помещения в другую.

Начинайте с простых упражнений и постепенно переходите к более сложным.

Нейрогимнастика для детей. Примеры упражнений:

- **«Двойные каракули»**

Задача: «нарисовать» в воздухе одновременно двумя руками рисунки, линии или фигуры, которые зеркальны средней линии (обозначьте её заранее).

Усложнить процесс можно подключив «рисование» стопами.

Польза: развитие моторики, пространственного восприятия.

- **«Кулак-ребро-ладонь»**

Покажите последовательность движения рук (сжать руку в кулак – поставить её на ребро – положить ладонь на стол) и попросите повторить сначала в медленном темпе, а затем с ускорением.

Усложняйте и включайте в работу вторую руку.

Польза: развитие памяти, сосредоточенности.

- Исходное положение: стоя, склонив голову и прижав ухо к плечу. Впереди – ведущая рука рисует знак бесконечности (против часовой стрелки).

Через несколько минут поменять руку.

Польза: развитие концентрации и улучшение работы вестибулярного аппарата.

- Шагаем на месте, высоко поднимая колено и одновременно с этим тянем к нему противоположный локоть. Чем медленнее выполнение, тем эффективнее.

Усложнить упражнение можно, дотрагиваясь до колена противоположным плечом.

Польза: активизация логики.

- Возьмитесь левой рукой за кончик носа, при этом правая держит левое ухо. Уберите руки, хлопните в ладоши, меняйте положение рук (теперь левая рука держит правое ухо, правая – кончик носа).

Усложняйте ускорением темпа.

Польза: улучшение концентрации внимания и ориентации в пространстве.

- **«Ладонь-локоть»**

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

- **«Капитан»**

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки.

Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

- **«Барабанные палочки»**

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

- **«Колечко».**

Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

- **«Коза и заяц».**

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

- **«Энергетизатор».**

Это оригинальное упражнение из комплекса Пола Деннисона помогает снять напряжение после продолжительного сидения за партой. Положите ладони на стол, опустите голову между ними и с силой выдохните. На вдохе начните поднимать голову, затем шею и верхнюю часть тела. Опустите голову на грудь, хорошо растянув мышцы шеи. Дышите глубоко. Для наилучшего эффекта следует повторить упражнение три раза.

- **«Параллельный счёт».**

Возьмите лист бумаги и напишите справа и слева в столбик цифры от 1 до 5 так, чтобы на одной линии не было двух одинаковых цифр. Далее каждой рукой необходимо показывать количество пальцев, соответствующее цифре: правой рукой — из правого столбца, левой — из левого.

- **«Зеркальное рисование».**

Возьмите лист бумаги и два карандаша или фломастера. Мысленно проведите посередине вертикальную линию, чтобы разделить лист на две половины. Рисуйте одновременно два рисунка, зеркально-симметричных друг другу.

- **«Класс»**

Большой палец одной руки поднят вверх, остальные прижаты к ладони — эта рука показывает «Класс!». Кончики большого пальца и мизинца другой руки соединены. Меняем руки и повторяем упражнение несколько раз.

Нейроупражнения активно применяются в работе с детьми с различными нарушениями в развитии. По наблюдениям педагогов, занимающихся с детьми с ОВЗ, регулярные занятия помогают добиться положительной динамики в развитии речи, самоконтроля, ощущении собственного тела и пространства вокруг.