

Горшкова Марина Леонидовна
Бельская Ирина Александровна
учителя начальных классов.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»
Г. Березники Пермского края.

«Нейрогимнастика как один из методов здоровьесберегающих технологий с детьми ОВЗ»

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум»

Геродот

Основная задача работы педагога в школе – помочь каждому ребёнку с ограниченными возможностями здоровья сохранить и укрепить своё здоровье путём использования специальных здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Здоровьесберегающие технологии обучения включают компоненты:

- ❖ формирование мотивации к учёбе (ребёнок тогда будет учиться, когда он сам этого хочет);
- ❖ сочетание двигательных и статических нагрузок (проведение во время урока различных физминуток)
- ❖ сочетание различных форм предоставления информации (различные аудиозаписи, видеоуроки, презентации)

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе предполагает организацию обучения через:

- ❖ каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущения);
- ❖ знание об уровнях работоспособности обучающихся в течении рабочего дня (планирование уроков, проверочных работ)
- ❖ распределение умственной нагрузки в течении урока и рабочего дня (чередование форм работы, младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут)

Для реализации здоровьесберегающих технологий необходимо придерживаться:

- ❖ Антропоцентрической ориентации учебно-воспитательного процесса (ребёнок всегда в центре внимания)
- ❖ предпочтение должно отдаваться сотрудничеству с обучаемым, индивидуализации воздействия
- ❖ процесс обучения приобретает творческий характер (у ребёнка всегда должна быть возможность для проявления творчества: рисование лепка, театр, танец или пение. Каждому ребёнку приятно сказать: «Это сделал я»)
- ❖ используются активные методы и формы обучения.

Перед вами формы и методы работы с учащимися для реализации здоровьесберегающих технологий. Они все вам известны и все вы ими пользуетесь. Мы хотели бы представить более подробно такой метод как **НЕЙРОГИМНАСТИКА**

Нейрогимнастика для детей — это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.

Нейрогимнастика будет полезна:

- ❖ Детям дошкольного и младшего школьного возраста для развития мелкой моторики, и когнитивных способностей
- ❖ Детям с нарушениями развития
- ❖ Школьникам, подросткам и студентам для повышения общей работоспособности мозга
- ❖ Для всех, кто хочет сделать работу мозга эффективнее.

Кроме того, они улучшают настроение, избавляют от переживаний, тревог, страхов. Занимающийся учится лучше управлять своими эмоциями: контролирует приступы агрессии, борется с раздражительностью.

Нейрогимнастика предполагает:

- ❖ дыхательные упражнения,
- ❖ упражнения на развитие межполушарных связей,
- ❖ упражнения для развития мелкой моторики, памяти, внимания, речи,
- ❖ упражнения на повышение общего энергетического тонуса организма и снятия стресса

Дыхательные упражнения

Сильный речевой выдох – залог успешной коррекции звукопроизношения.

Кроме того, дыхательная гимнастика повышает тонус деятельности мозга.

Что делать:

- ❖ пускать мыльные пузыри;
- ❖ дуть через соломинку;
- ❖ дуть на игрушечный флюгер/ветродуй;
- ❖ задувать свечки; • сдувать ватку со стола;
- ❖ дуть на бумажные кораблики, плавающие в чаше с водой;
- ❖ самостоятельно сделать из бумаги бабочку/пчёлку/листик, подвесить фигуру на ниточку и просить ребёнка на неё подуть;
- ❖ делать мыльные пузыри в воде через соломинку и т.д.

Упражнения, которые повышают тонус коры полушарий мозга

- ❖ Возьмитесь за мочки ушей, потяните их вниз-вверх. Возьмитесь за среднюю часть ушей, потяните их вперед-назад и вправо-влево.
- ❖ Средними и указательными пальцами обеих рук одновременно «обрисовывайте» контур щек массирующими круговыми движениями.

Упражнения, направленные на улучшение качества переноса информации из одного полушария в другое

❖ Нос-ухо

Левой рукой нужно взяться за правое ухо, правой рукой — за нос.

После чего делаем хлопок руками и меняем руки в точности, наоборот.

Параллельно с выполнением упражнения произносим звуки, слоги или слова.

Для повышения работоспособности учащихся во время учебного процесса можно использовать кинезиологию. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Упражнения, которые повышают уровень самоконтроля

Нейротаблицы

В этих играх нужно одновременно обеими руками находить одинаковые объекты с разных сторон. Объекты могут быть совершенно разные: птицы и животные, числа, цифры, буквы и т. д.

Зеркальное рисование способствует восприятию информации, улучшает ее запоминание. На чистом листе бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы, при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

Нейроигры можно применять не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей — вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствует развитию координации движений и психофизических функций.

В результате выполнения этих упражнений у ребенка будут:

- ❖ формироваться связи между двумя полушариями головного мозга

- ❖ улучшится мыслительная деятельность, память и внимание
- ❖ облегчатся процессы чтения и письма
- ❖ улучшится зрительно-моторная координация
- ❖ улучшится пространственное мышление.