Малёнкина Татьяна Владимировна учитель начальных классов.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 30 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 бессилен 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 учится, когда он сам этого хочет);
* сочетание двигательных и статических нагрузок (проведение во время урока различных физминуток)
	+ сочетание различных форм предоставление 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 зровьесберегающих 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.