**НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

Давыдова Анастасия Олеговна

Учитель физической культуры

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №18 города Ставрополя

С каждым годом объем информации растет, возрастает необходимость в более быстром и эффективном ее усвоении. Сегодня, во время цифровых технологий дети разбираются в технике быстрее взрослых. Но, к сожалению, это ведет к тому, что возрастает число физически и психически ослабленных детей.

Школьники ведут малоподвижный образ жизни, а недостаточная физическая активность ведет к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой речи, моторики, ориентировки в пространстве, не развитому чувству ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

В связи с этим в настоящее время большое значение приобретает поиск эффективных путей обучения.  Перед педагогами и родителями встает новая задача: улучшение когнитивных способностей. Вопросы активизации познавательной и  мыслительной деятельности являются актуальными в педагогике.

Научные разработки в области психологии, нейрофизиологии и медицины дали начало для формирования такой дисциплины как нейропсихология. В нашей стране эта отрасль психологии начала складываться в 20-40 годы ХХ века. Первые нейропсихологические исследования пренадлежат Л.С. Выготскому, однако основателем нейропсихологии как науки является А.Р.Лурия. Первые нейропсихологические исследования были направлены не только на изучение структуры нарушений психологических процессов у больных страдающих паркинсонизмом и речевыми расстройствами, но и на выяснение путей компенсации этих нарушений. Далее в годы Великой отечественной войны А.Р.Лурия интенсивно разрабатывал проблемы мозговой организации речи, нарушений и восстановления речевых функций у больных с очаговыми поражениями мозга.

В 50-е годы совместная работа неврологических и нейрохирургических служб с психологами, физиологами и морфологами дала возможность разработать методы нейропсихологической диагностики локальных поражений мозга. Именно для целей диагностики локальных поражений мозга были разработаны нейропсихологические методы изучения высших психологических функций, которые позволили с большой точностью определять зону поражения мозга.

Методы нейропрсихологической диагностики после адаптации стали использоваться и для нейропсихологического анализа последствий локальных поражений мозга у детей. ( Э.Г.Симерницкая, 1978, 1985).

Широко известны и активно внедряются в практику коррекционно-абилитационные методы, разработанные Л.С. Цветковой и ее учениками, Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой, А.А. Цыганок, Н.К.Корсаковой и Ю.В.Микадзе и др.Валидность и эффективность нейропсихологических технологий признаются сегодня всеми специалистами, работающими над проблемой психолого-педагогического сопровождения процессов развития.

С точки зрения нейропсихологического подхода это во многом связано с высокочастотной  актуализацией в современной детской популяции «дисгенетического синдрома»: внутриутробной и/или возникающей в младенчестве дисфункции, органической или функциональной, наиболее рано созревающих подкорковых  структур мозга. Его негативные последствия для онтогенеза в целом нейропсихологически  заключаются в нарушениях и/или искажениях становления  подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации правого  и левого полушарий мозга.

Современные нейропсихологи [утверждают](https://smartykids.ru/blog/smartygames/nejrobika-10-uprazhnenij-dlya-razvitiya-mozga/), 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»](https://waksoft.susu.ru/wp-content/uploads/2018/08/Doktor-Pol-I.-Dennison-i-Geyl-Dennison-Gimnastika-mozga.pdf) или **нейрогимнастикой.**

Нейрогимнастика это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через человеческое тело воздействовать на мозговую активность. Нейрогимнастика применяется для развития высших психических функций. Она развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Под влиянием систематических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Нейрогимнастика позволяет выявить способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Игры и упражнения синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника, вызывают стойкий интерес, концентрируют внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению в занятие. Игры и  задания оказывают благотворное влияния на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции. Во время регулярных занятий происходит стабилизация эмоционального фона, раскрытие внутреннего потенциала, повышение уровня самооценки.

Упражнения облегчают все виды обучения и эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию.

Чем лучше развито межполушарное взаимодействие, тем проще будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у школьников будет успеваемость.

Так как мозг ученика начальной школы находится в стадии формирования и развития, то на этапе начального образования наиболее продуктивно использовать нейроупражнения. Особенность детской нейропсихологии состоит в том, что мозг очень пластичен до 11 лет, но **наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет** — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Во ФГОС НОО прописана необходимость использования физминуток, но в связи с появлением сложностей в усвоении информации встает вопрос о поиске альтернативного варианта классическим физминуткам. Так как для занятий нейрогимнастикой не нужны особые показания, многие учителя в профилактических целях могут включать нейроупражнения в качестве физминуток в начальных классах А использование на уроках нейрогимнастики и нейроигр помогает решить эти проблемы с запоминанием, вниманием, мышлением и другими когнитивными процессами. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

* развивает речь и мышление;
* улучшает кровообращение;
* улучшает память и внимание;
* помогает устранить [дислексию](https://gdemoideti.ru/blog/ru/disleksiya-u-detej) (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
* повышает скорость обработки информации;
* развивает общую и мелкую моторику и т.д.

Чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении, я решила использовать на занятиях по физической культуре нейропсихологические игры и упражнения. Их применение во время урока физической культуры помогает развиваться детям в двух направлениях: развиваться физически и повысить успеваемость за счет активации естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Благодаря этому решаются следующие задачи:

1.  Ребенок учится чувствовать в пространстве своё тело.

2.  Улучшается зрительно-моторная координация.

3.  У учащихся развивается правильное взаимодействие рук ног.

4. Развивается слуховое и зрительное внимание.

5.  Ученик учится последовательно выполнять действия.

Регулярное использование гимнастики помогает улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность, плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

На своих уроках я использую следующие комплексы упражнений нейрогимнастики:

***1.Дыхательные упражнения.***

Пример:**«Воздушный шарик»**

Ребенок лежит на полу, мышцы живота расслаблены. На вдохе живот надувется, как воздушный шар, далее небольшая задержка дыхания 1-2 сек и медленный выдох, живот расслабляется и втягивается.

***2.Растяжки***.

Все виды упражнений на гибкость требуют изменения положения тела, например, повороты, наклоны и растяжки. Растягивающие движения помогают улучшить способность быстро переключаться между различными мыслями, задачами или концепциями, а также адаптироваться к новым ситуациям и изменениям. Все эти движения стимулируют мозг.

***3. Пальчиковая гимнастика.***

Пример:**«Коза-заяц»**

**«Коза»**: средний, большой и безымянные пальцы на обоих руках зажаты, а указательный палец и мизинец смотрят вверх.

**«Заяц»**: большой палец, безымянный палец и мизинец на обоих руках зажаты, а остальные пальцы смотрят вверх.

**Нужно менять позы рук** в следующей последовательности: коза-заяц-коза-заяц. Упражнение нужно выполнять в течение минуты.

Сначала упражнение выполняют каждой рукой отдельно, затем — сразу двумя руками.

***4.Упражнения на развитие межполушарных связей***: для согласованной работы обеих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга и т.д. Упражнения с теннисными мячами, координационными лестницами, обручами, мячами разного диаметра, сложнокоординационные упражнения, упражнения со сменой направления движения и смены двигательной активности, бег с одновременным выполнением других упражнений и др.

**Пример:"Хват мяча"**  
Исходное положение: стоя на двух ногах, в одной руке теннисный мяч. Сперва пробуйте отпускать и ловить мяч так, чтобы он не успел упасть на пол. Амплитуда броска не должна быть большой. Сперва делаем упражнение правой рукой (10-12 повторений), затем левой рукой. Когда вы хорошо освоили хват мяча одной рукой, можно пробовать выполнять нейроупражнение двумя руками одновременно. Самый сложный вариант данного упражнения - это поочередный хват мяча (бросаем мяч правой рукой, а ловим левой).

***5.Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации*** (упражнения с карандашами, мелкими мячами, упражнения на одной ноге и на гимнастической лестнице)

Пример: **«Колено - локоть»**

Активизируют зону обоих полушарий. Повышают уровень мышления.

Исходное положение - Стоя.

Поднять согнутую в колене левую ногу, и локтем правой руки дотронуться до неё. И наоборот. Повторять 8-10 раз.

***6. Упражнения на развитие ловкости и координации движений.***

**Пример:"Соревнование муравьев"**

Описание игры: Дети разделяются на две команды, каждая из которых представляет собой "муравейник". Задача каждой команды – быстро и аккуратно перенести разноцветные мячи (пищу) из одного места в другое, используя только ноги. Мячи располагаются на старте, а каждый ребенок должен пройти определенный маршрут, не допуская падения мяча. Если мяч упал, игрок возвращается на старт и начинает заново. Побеждает команда, которая первой перенесет все мячи.

***7.Упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела.***

Пример: **«Крюки»**

Исходное положение:

Встать прямо, ноги скрещены. Руки вытянуть перед собой, перекрестить и соединить ладони в замок.

Согнуть локти, вывернув кисти вовнутрь и прижать их к груди таким образом, чтобы локти были направлены вниз.

Затем встать ноги на ширине плеч. Голову немного наклонить вперёд, глаза опустить. Руки лодочкой внизу. Пальцы рук касаются друг друга. Постоять и полностью отпустить напряжение.

Повторять 8-10 раз. Можно выполнять сидя, стоя, лёжа.

Важно точное выполнение каждого упражнения. Упражнения постепенно усложняются и увеличивается объём выполняемых заданий.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнение для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизиологических функций.

Под влиянием нейро тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Регулярное включение упражнений нейрогимнастики в занятия по физкультуре, в перерывах между занятиями, в комплексы утренней оздоровительной гимнастики способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и усвоению новых знаний.

**Роль нейротехнологий в образовательном процессе** заключается в том, что они предлагают инновационные методы обучения, способствуют индивидуализации образования и улучшению психологического состояния учащихся. Нейротехнологии помогают повысить качество образования и подготовить кадры, способные адаптироваться и развиваться в быстро меняющемся мире.

Список литературы и источников

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2004.
2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис, 2007.-112с.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
4. Семенович А.В.Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.:Генезис,2010.-474с.
5. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников.-М.: Сфера,2002.-80с.
6. Хомская Е.Д. Нейропсихология:4-е издание.- СПб.:Питер, 2005.496с.
7. Цвынтарный В.В.Играем пальчиками - развиваем речь. - М.:Центрполиграф,2002.-32 с.