

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Консультация для педагогов

**Тема: «Нейрогимнастика в работе педагога»**

Составитель:

Смирнова Ю.А., педагог-психолог

2025 г.

Свой мастер-класс мне бы хотелось начать с научной загадки.

Подумайте, о какой человеческой ценности говорил известный русский врач и писатель Викентий Викентьевич Вересаев: «С ним не страшны никакие испытания, его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости; человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно». (здоровье)

### **Актуальность**

На сегодняшний день возросло количество детей с различными нарушениями в развитии, задержкой психического развития, гиперактивных, невнимательных, моторно-неловких и т. д. Все это приводит к тому, что увеличивается число детей, испытывающих трудности в обучении.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни. Современное поколение мало двигается, дети сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Как следствие, происходит недостаточное снабжение головного мозга кислородом, правое и левое полушарие неспособны к интеграции, полноценному взаимодействию. А это одна из причин нарушения функции обучения и управления своими действиями и эмоциями.

Конечно же, методов, позволяющих скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность, множество. Одним из них является нейрогимнастика. О пользе нейрогимнастических упражнений, возможностях их применения в педагогической практике, я и хочу рассказать.

### **Теоретический блок**

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

Все люди получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств, передающих полученные сведения в головной мозг. Качественная продуктивная работа мозга выступает залогом отличной памяти, реакции, навыков быстрого переключения с одних видов деятельности на другие. Поэтому тренировать мозг рекомендуется с детского возраста.

Мы знаем, что головной мозг – очень сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающих за конкретные виды деятельности. Правое контролирует и регулирует координацию, творческие способности, пространственное восприятие и способности к гуманитарным наукам. Левое полушарие контролирует и регулирует способности к точным наукам, анализу, а еще отвечает за речь и логику.

Работу обоих полушарий мозга контролирует мозолистое тело, представляющее собой разветвленную систему нервных волокон. Задача мозолистого тела – связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое.

Межполушарные связи формируются вплоть до 12–15 лет. Но особое значение ученые придают возрастному периоду от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловое различение звуков и многое другое.

Но иногда в работе мозолистого тела случаются сбои. Тогда какое-то одно полушарие берет на себя основную нагрузку, пока другое находится в расслабленном состоянии, как бы в спячке. В том числе и по этой причине у детей могут наблюдаться разные нарушения: плохая память, невнимательность, рассеянность, неумение ориентироваться в пространстве и т. д.

Кроме того, выполняя школьные задания, ребенку нужно совершать достаточно много движений: удерживать положение своего тела за партой, переворачивать страницы, что-то доставать из рюкзака, писать в тетради. Эти, казалось бы, простые действия могут отнимать много энергии, если они не автоматизированы. И это тоже может стать причиной трудностей в обучении. Вся энергия ребенка уходит на контроль движений, а не на усвоение нового материала.

Решить вышеперечисленные проблемы или уменьшить их выраженность, можно с помощью упражнений нейрогимнастики. Упражнения для мозга помогают решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями.

Нейрогимнастика помогает детям:

- Стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- Улучшить память, развить способность к быстрому воспроизведению информации;
- Снизить утомляемость на уроках, повысить работоспособность;
- Улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- Развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- Укрепить вестибулярный аппарат;
- Развить подвижность плечевого пояса;
- Снять стресс и напряжение;
- Управлять собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии;
- Предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени;
- Улучшить настроение.

Важность и полезность физической активности давно научно доказана. Движение стимулирует внимание, мышление, процессы памяти. А любое произвольное движение с инструкцией, определенной поставленной задачей еще и прекрасно развивает произвольную регуляцию. Поэтому в коррекционно-развивающие занятия я обязательно включаю двигательные упражнения.

Начинать занятия нейрогимнастикой можно с 4-5 лет. Но эти упражнения будут полезны и взрослым, особенно в том случае, если человек перенес травму головы, инсульт, либо в качестве профилактики возрастных изменений (ухудшение мыслительных процессов, памяти и внимания). Самое главное – выполнять упражнения регулярно (индивидуально или в группе).

### **Практическая часть**

Занятие по нейрогимнастике можно разделить на несколько блоков: (Слайд 7)

#### **1. Упражнения, основанные на переходе из одной позиции в другую. (Слайд 8)**

Если у ребенка не получается выполнить упражнения сразу двумя руками, сначала отрабатываются движения одной рукой, затем – другой, затем – двумя

руками вместе.

**«Колечки».** Одновременно двумя руками совершают следующие действия: кольцо (большой и указательный пальцы), кольцо (большой и средний пальцы), кольцо (большой и безымянный пальцы), кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

**«Цепочка».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Фонарики (лягушки, кошка)».** Одна рука - кулак, вторая - ладонь, одновременно ритмично меняем - первая – ладонь, вторая - кулак, доводим до автоматизма.

**«Блинчики».** Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» - одновременно меняем положение рук. Усложнение

- на счет 3 - блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

**«Кастрюлька-крышечка».** Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая

- «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

**«Яблоко-червячок».** Большой палец левой руки спрятан в кулаке. Большой палец правой руки смотрит вверх. Затем положение рук меняется. Усложнение – добавление хлопка.