

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 11»
141301, Московская область, г.Сергиев Посад, ул.Дружбы, 5 «А»
тел./факс 8(496) 542-05-29; E-mail: sepo_mbou_11@mosreg.ru
структурные подразделения
141343, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., д.Самотовино, д.59, тел. 541-71-60
141343, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., д.Самотовино, д.51 (дошкольное отделение); тел. 541-74-80
141367, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., пос.Загорские дали, д.9а, тел. 548-35-48
141301, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., г.Сергиев Посад,
дошкольное отделение: ул.Дружбы, д.106, тел. 542-03-73
Новоугличское шоссе, д.72, тел. 542-07-09

**РМО педагогов-психологов дошкольных
образовательных учреждений
Сергиево-Посадского городского округа
Семинар-практикум «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПОДХОД В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ»**

**«Использование комплексов кинезиологических
упражнений и нейрогимнастики для
формирования правильного речевого и
познавательных процессов у детей старшего
дошкольного возраста»**

**Педагог – психолог
высшей квалификационной категории
Корнелюк Л.В.**

Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга, нейрогимнастики) применяется 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 нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических 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. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

Нейрогимнастика и кинезиологические игры и упражнения синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес у ребенка, активно концентрируют его внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие. Кинезиологические игры и задания оказывают благотворное влияние 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 ребёнка, повышение уровня самооценки.

Результативность работы с каждым отдельным ребенком всегда разная. С одним ребенком процесс коррекции идет достаточно легко, эффективно, а у другого ребенка происходит «застревание» на различных этапах работы.

Основные виды упражнений

Детская нейропсихологическая коррекция – это работа со всеми тремя блоками мозга.

Методики используют в комплексе. В каком порядке, как и когда заниматься, решает специалист.

На коррекционных занятиях идёт поэтапное проживание каждой фазы развития, стимулирование всех зон мозга.

Структура коррекционно-развивающего занятия:

- 1) растяжка;
- 2) дыхательное упражнение;
- 3) глазодвигательное упражнение;

- 4) упражнения для развития мелкой моторики рук;
- 5) функциональные упражнения;
- 6) релаксация.

В нейрокоррекционные занятия входят несколько групп упражнений, каждая из которых имеет свою специфику и направленность:

Дыхательные упражнения - концентрация на дыхании не только помогает научиться расслабляться и успокаиваться, но и тренирует способность сосредотачивать внимание на других, более важных, вещах;

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков лёгких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, то есть сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять

его нужно сначала лёжа, потом сидя и наконец стоя. Пока ребёнок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого – психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Универсальным является обучение четырёхфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: вдох – задержка – выдох – задержка. Вначале каждый из них может составлять 2-3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек.

Правильное дыхание – это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором лёгкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырёх этапов:

– 14 –

1. Вдох:

- распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперёд;
- наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межрёберных мышц;
- приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки лёгких.

2. Пауза.

3. Выдох:

- приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;
- опустить рёбра, используя группу межрёберных мышц;

– опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек лёгких.

4. Пауза

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперёд. Все упражнения выполняются по 3-5 раз.

Глазодвигательные упражнения - улучшают кровообращение, тренируют глазные мышцы и способствуют снятию напряжения с глаз;

Упражнения на развитие артикуляционного аппарата (так как речь — это одна из высших психических функций, то воздействие на артикуляционный аппарат активизирует развитие других психических функций — мышления, внимания, воображения, памяти;

Упражнения на развитие межполушарной асимметрии головного мозга (межполушарная асимметрия) — различия между ведущими функциями левого и правого полушарий мозга, МА отвечает за проявление высокого интеллекта;

Упражнения на развитие мелкой моторики - оказывают положительное воздействие на развитие речи, логики и работу левого полушария;

Массаж - помогает снять напряжение и тонус;

Массаж и самомассаж. Обучение ребёнка самомассажу лучше проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем руками самого ребёнка, наложив сверху свои руки, только после этого ребёнок выполняет самомассаж самостоятельно. Пусть он опишет свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?»

Аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данный раздел: психолог демонстрирует, комментируя то движение, которое предстоит освоить ребёнку. Когда он повторяет показанное, психолог помогает ему своими руками (всем телом) и пояснениями. Выполняя упражнения самостоятельно, ребёнок даёт отчёт о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения. Глаза. После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Эти движения снимают напряжение и улучшают кровообращение в области глаз, улучшают зрение. При выполнении упражнений голова всегда фиксирована.

Слежение глазами идёт за предметом, расположенным: 1) на расстоянии вытянутой руки; 2) на расстоянии локтя; 3) около переносицы.

Последовательно лёжа, сидя и стоя в медленном темпе (от 3 до 7 сек.) с фиксацией в крайних положениях. При этом удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

– 17 –

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Вначале он следит за предметом, перемещаемым психологом, затем за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, потом в левой, а затем обеими руками вместе. Психолог обязательно следит за плавностью движения взгляда и его стабильным удержанием на предмете. Тем областям в поле зрения ребёнка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их до тех пор, пока движение и удержание взгляда на предмете не станут устойчивыми.

Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда психолог, помогая ребёнку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что их делают котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно, не рывками. В ходе занятий психолог должен подойти к каждому ребёнку и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов, объяснить, как можно их «сбросить». Необходимо, например, показать на его собственном теле разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае). После выполнения каждого упражнения проводится совместное обсуждение с получением обратной связи от каждого ребёнка: «Моё тело может быть...»

Релаксация, снятие мышечного напряжения - данные упражнения помогают устранить мышечные зажимы; они будут полезны и взрослым тоже.

Релаксация – полное расслабление. Хотелось бы отметить особое влияние музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных – 16 – выше факторов может оказывать различное воздействие – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д

Поэтому продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений на расслабление, создавая дополнительный потенциал для развития ребёнка. Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, жёлтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета. При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или в конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, сделать несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы. Релаксация может проводиться в начале или в середине занятия, а также в конце – с целью интеграции приобретённого в ходе занятия опыта. Интеграция в теле – релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений – является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в рисунке (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для отслеживания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия.

Речевой аппарат. Работа над расширением сенсомоторного репертуара речевого аппарата всегда начинается с массажных упражнений и подробно описана в логопедической литературе, поэтому мы перечислим лишь некоторые из соответствующих упражнений:

- открывание и закрывание рта, удержание губ в улыбке с закрытым ртом и обнажёнными зубами; вытягивание губ вперёд (влево – вправо) трубочкой; чередование положений губ: в улыбке – трубочкой – спокойное; разнообразные движения (вперёд – назад, вправо – влево, круговые) нижней челюстью и сложенными в «трубочку» губами;
- язык широкий, узкий, «трубочкой», «катушкой»; движения языком – « жало змеи», «часики», «качели»; чередование всех этих положений и движений;
- движения языка по внешней и внутренней поверхности верхних и нижних зубов; в глубь рта – к передним нижним резцам; облизывание губ в разных направлениях; имитация щёлканья и цоканья.

Следующий блок упражнений (каждое выполняется 3-6 раз), заимствованный из актёрской практики, помогает бороться с вялостью речевого аппарата («кашей во рту») и, кроме того, расширяет репертуар соответствующих кинестетических (артикуляционных) и кинетических возможностей.

Пространственные представления. Первоначально у ребенка формируются представления о расположении объектов в пространстве по отношению к его

собственному телу: «я на стуле, я под стулом, я перед стулом, я за стулом»; «стол слева от меня, шкаф позади меня, окно передо мной, диван справа от меня».

Затем формируются представления о взаимоотношении между внешними объектами: «карандаш лежит под книжкой», «чашка стоит на столе».

Далее формируется словесное обозначение пространственных взаимоотношений в речи ребенка, или квазипространственные представления. Сюда относятся логико-грамматические конструкции, смысл которых определяется окончаниями слов, способами их расстановки, предлогами: «ручка короче карандаша, но длиннее ластика».

Для формирования пространственного восприятия важнейшее значение имеет достаточная физическая активность ребёнка. Исследования сотрудников факультета физической культуры показали, что хорошо организованная физкультурно-оздоровительная работа, физические упражнения, направленные на развитие пространственных представлений, координации движений, чувства ритма, «ручной умелости», являются важным фактором при овладении ребенком графикой письма.

Краткий вариант

Нейротехнологии — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. применяется 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.

Результативность работы с каждым отдельным ребенком всегда разная. С одним ребенком процесс коррекции идет достаточно легко, эффективно, а у другого ребенка происходит «застревание» на различных этапах работы. Методики используют в комплексе. В каком порядке, как и когда заниматься, решает специалист. В нейрокоррекционные занятия входят несколько групп упражнений, каждая из которых имеет свою специфику и направленность:

- 1) дыхательное упражнение;
- 2) растяжка;
- 3) глазодвигательное упражнение;
- 4) упражнения для развития мелкой моторики рук;
- 5) функциональные упражнения;
- 6) релаксация.

дыхание

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков лёгких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Когда психолог, помогая ребёнку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что их делают котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно, не рывками. В ходе занятий психолог должен подойти к каждому ребёнку и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов, объяснить, как можно их «сбросить».

глаза

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо

яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Вначале он следит за предметом, перемещаемым психологом, затем за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, потом в левой, а затем обеими руками вместе.

Первоначально у ребенка формируются представления о расположении объектов в пространстве по отношению к его собственному телу: «я на стуле, я под стулом, я перед стулом, я за стулом»; «стол слева от меня, шкаф позади меня, окно передо мной, диван справа от меня».

Ребенку на **левую** руку (!) надевается красная ленточка (это может быть резиночка для волос или браслет), которую ребенок не снимает на протяжении курса занятий. Красная ленточка служит маркером, с помощью которого ребенок определяет, где у него правая рука, а где левая.

Сзади – спереди

Взрослый и ребенок встают перед зеркалом и вместе находят и показывают части тела, которые находятся спереди (живот, колени, лицо и т.д.).

Аналогично ребенок вместе с взрослым находит и называет части тела, которые находятся сзади.

Моторика Когда мы рисуем двумя руками, мы выполняем задания ежедневно в течении 3-7 дней – 1 задание (пока не получится)

Речевой аппарат. Работа над расширением сенсомоторного репертуара речевого аппарата всегда начинается с массажных упражнений и подробно описана в логопедической литературе,

Первый этап — развитие артикуляционной моторики, совершенствование слухового восприятия (неречевые звуки, бытовые шумы); развитие чувства ритма.

Второй этап — развитие фонематического слуха (речевое звуко различение), фонематического восприятия и формирование четких фонематических представлений (дифференциация фонем и установление звуковой структуры слова).

Третий этап — формирование навыков фонематического анализа и синтеза (умственные действия по анализу и синтезу звуковой структуры слова), развитие слухоречевой памяти.