

## Нерогимнастика в работе с детьми ОВЗ

**Нейрогимнастика** используется как средство развития и коррекции речи и высших психических функций детей с ОВЗ ,гиперактивных и невнимательных детей. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является использование нейрогимнастики или кинезиологическая коррекция.

Применение нейрогимнастики улучшают развитие интеллектуальных процессов, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики – “Гимнастика мозга”.

Гимнастика развивает интеллект ребенка, учит читать, писать.

Левая сторона отвечает за логику развития, мы должны развивать левую часть нашего «компьютера».

Необходимо выполнять следующее:

- Работайте над развитием логики — изучайте математические алгоритмы, упражняйтесь в логическом мышлении
- Решайте сложные геометрические задачи. Изучение такой науки, как математика, невозможно без хорошо развитого левой половинки нашего мозга
- Разгадывайте ребусы и кроссворды — анализируя действия и составляя слова, левое полушарие работает лучше, чем правое.

Как развить правое полушарие мозга.

Выше мы разобрались, за что отвечает левая половинка мозга, теперь нужно работать над развитием интуитивных способностей и творческого мышления. Правая сторона мозга занимается обработкой данных, которые поступают от органов чувств. Она позволяет производить синтез имеющихся данных в голове, поэтому человек может решать головоломки и действовать по своим задуманным планам, а не по составленным шаблонам. Развивая правую половинку, мы воспитываем в себе целостный взгляд на мир и реальность.

Как развить правое полушарие мозга? Выполняйте следующее:

- Прослушивайте музыку — это должна быть классическая музыка, а не рок или попса
- Мечтайте, медитируйте в одиночестве. Лучше выполнять медитацию на берегу моря или в лесу, где происходит соединение с природой
- Рисуйте, пишите стихи, сочиняйте музыку, лепите, пойте. Любое творчество помогает развитию правой половинки мозга

Очень эффективны упражнения для головного мозга, в которых задействованы две руки:

#### УПРАЖНЕНИЕ №1:

Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение

#### УПРАЖНЕНИЕ №2:

Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

УПРАЖНЕНИЕ №3: Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти и плечи

#### УПРАЖНЕНИЕ №4:

Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо.

Чтобы повысить тонус коры головного мозга, улучшать межполушарное взаимодействие, включить в работу обе половинки мозга.

#### УПРАЖНЕНИЕ №1 «КРОСС КРОЛЫ»:

- Ползайте по полу, как ребенок. Можно просто маршировать, когда вялость и ничего не хочется делать. Чувство бодрости придет мгновенно

#### УПРАЖНЕНИЕ №2:

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч
- Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке
- Голова немного поворачивается по ходу действий
- Рот не зажимается, губы свободны. Зажаты только все мышцы и нижняя часть лица

#### УПРАЖНЕНИЕ №3 «КНОПКИ МОЗГА»:

- Два пальца поставьте под ключицы (в том месте есть 2 ямки). Вторая рука расположена на пупке

- Слегка массируйте ямки
- Поменяйте руки
- Также нужно массировать ямочки, расположенные между 1 и 2 ребром под ключицами. Это мощная нейро-лимфатическая зона с крупными сосудами, идущими от сердца

Синхронизация мозга и крупные сосуды сердца

#### УПРАЖНЕНИЕ №4 «КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНЬЯ»:

- Возьмитесь за верхнюю часть уха, и мягко массируйте, как бы растягивая назад и выворачивая каждую точку уха
- Поверните голову влево до предела. Массируйте себе уши, позволяя голове глядя назад, уходить все дальше и дальше. Массаж делайте сверху вниз. Когда голова повернется до предела — прекратите выполнять упражнение

- Поверните голову вправо и снова повторите все действия, как с поворотом головы влево

#### УПРАЖНЕНИЕ №5 «СОВА»:

- Возьмитесь правой рукой за левое плечо посередине
- Немного поверните голову влево
- Начинайте разминать — на выдохе сжимайте пальцы и говорите «УХ». Глаза расширьте и смотрите как сова
- Голову немного поворачиваете из стороны в сторону
- Затем возьмитесь левой рукой за правое плечо и повторите упражнение

#### УПРАЖНЕНИЕ №6 «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»:

- Поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени ровно и слегка согнуты. Тело расслаблено

- Согните одну руку в локтевом суставе и выставите вперед. Большой палец смотрит наверх. Зафиксируйте на нем взгляд. Большой палец руки на срединной линии тела.
- Представьте перед собой круг, в котором рисуйте лежащую восьмерку
- Поменяйте руки и повторите упражнение
- Потом выполните его двумя руками вместе — влево и вверх.

#### Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика -это фитнес-система для мозга — это специально разработанные упражнения, которые помогают развить и синхронизировать работу обоих полушарий мозга и выработать моторику рук. Пальчиковую гимнастику для мозга необходимо выполнять ежедневно.

##### 1. «Кольца».

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках. Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать.

##### 2. «Кулак-ребро-ладонь».

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

##### 3. «Крестики-нолики».

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

##### 4. «Зеркальное рисование».

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

##### 5. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

##### 6. «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

##### 7. «Змейка».

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

##### 8.«Собака»

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается .

##### 9.«Летит оса»

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

10.Разнообразная предметная деятельность, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой. конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / под ред. Л.С. Цветковой. – 2 изд., испр: Издательство Московского психолого-социального института, 2006.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие. – М.: Генезис, 2007.
4. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. – Изд. 2-е, исправленное и дополненное. – М.: Российское педагогическое агентство, Когито-центр, 1998.