

Использование нейрогимнастики в развитие детей с ОВЗ.

Чем полезна нейрогимнастика для школьников? Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений для тренировки мозга подбирается индивидуально) позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствует развитию когнитивных способностей.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит ребенку пользу:

- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- повышает физическую и умственную работоспособность (это полезное качество нейрогимнастики особенно актуально для детей, которые совмещают тяжелую учебную нагрузку и параллельно посещают спортивные секции);
- снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;
- активизирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- способствует более активной подвижности кистей рук;
- развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);
- развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- обеспечивает более быструю адаптацию ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Нейрогимнастика дает большое количество возможностей для ускоренного развития ЦНС детей школьного и дошкольного возраста. Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребенка. Дети, которые с ранних лет проходили курс нейрогимнастики, намного быстрее от своих сверстников осваивают компьютерные технологии, с легкостью управляют автомобилем и другими транспортными средствами, отличаются выраженным логическим, а также аналитическим мышлением.

Рекомендации по занятиям для родителей.

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений включает в себя полноценное развитие мелкой моторики рук) должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к каждому занятию. В данном случае тренировка мозга станет хорошей привычкой и веселым занятием, которое не будет ассоциироваться с каким-либо негативным процессом.

Родителям детей, которые проходят курс нейрогимнастики, необходимо помнить о рекомендациях:

- Укрепление мозолистого тела должно выполняться ежедневно, но без принуждения.
- Регулярность проведения нейрогимнастических занятий — это залог быстрого достижения положительного результата.
- Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, достаточно выполнять по 1-2 упражнения в день.
- Общая продолжительность всего комплекса нейрогимнастических упражнений должна находиться в пределах от 5 до 7 мин., так как ребенок может устать.
- Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных местах. Например, сегодня в квартире, завтра на прогулке в парке, послезавтра по пути в школу.
- Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития.
- Нейрогимнастические упражнения можно выполнять в положении лежа, сидя за столом или стоя.
- Перед тем, как внедрять новое занятие, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, показав их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы сын или дочь повторили данные действия правильно и без ошибок.

В том случае, если ребенку необходимо учить уроки, либо ему предстоит другая умственная нагрузка, лучше сначала провести нейрогимнастическую тренировку, а уже затем переходить к мыслительному процессу. Данные рекомендации будут полезны для родителей, которые заинтересованы во всестороннем развитии своих детей. Нейрогимнастика для детей — это комплекс упражнений, который направлен на развитие центров головного мозга, сбалансированное взаимодействие его полушарий. Данный метод тренировки центральной и периферической нервной системы может потребоваться ребенку, у которого наблюдаются признаки рассеянности, проблемы с концентрацией внимания, освоением письма и чтения. Плохое ориентирование в пространстве и нарушения координации движений также могут быть исправлены с помощью нейрогимнастики. Достижение положительного результата по улучшению функций головного мозга, возможно только при условии регулярного выполнения развивающих упражнений. Нейрогимнастическая тренировка может проводиться в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.

Упражнения и игры:

1. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
2. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).
3. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.
4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально — симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой (затем другой рукой) в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.

6. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

7. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»