(cc) BY

Нелина Александра Викторовна
воспитатель
Титова Елена Петровна
воспитатель
Ляхова Наталья Сергеевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С КВ №71»
г. Белгород, Белгородская область

АССИМЕТРИЧНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: статья посвящена вопросу применения нейрогимнастики, благотворно влияющей на психическое и физическое развитие ребёнка.*

Ключевые слова*: нейрогимнастика, мозг, физическое развитие детей.*

В последние годы в системе дошкольного образования большое внимание уделяется использованию инновационных технологий в обучении и воспитании детей. Одним из таких направлений является нейрогимнастика. Этот метод, разработанный Полом и Гейл Деннисон, получил название «Гимнастика мозга» и стал широко известен в мире. Разработчики метода составили серию специальных простых движений, задача которых сводится к интеграции всех зон мозга. Они просты в исполнении, не привязаны к конкретному месту или пространству, не занимают много времени и полезны для любого возраста, в том числе и для взрослых людей. Отмечается их особая эффективность в развитии с детьми с проблемами в развитии, при нарушении устной и письменной речи, двигательной деятельности и других нарушений в развитии детей (ЗПР, ЗРР, ММД, СДВГ и др.).

Как известно, человеческий мозг состоит из 2-х полушарий. Каждое из них ответственно за определенные функции в работе мозга. Правое полушарие «руководит» координацией движений, пространственной ориентацией, творческим

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воображением, креативным мышлением. Левому полушарию подчиняются развитие математических способностей, логика, речь.

Комплекс нейрогимнастических упражнений способствует межполушарному взаимодействию и их специализации, развитию связей в работе этих частей мозга и синхронизации их функционирования, развитию мелкой моторики, способностей, памяти, внимания, речи, накоплению энергии, необходимой для обучения, снижает утомляемость и повышает стрессоустойчивость.

Спокойная, доброжелательная обстановка – лучшее условие для систематического занятия нейрогимнастикой. Еще одним важным условием является точное выполнение каждого упражнения. И тут, на первый план выдвигается индивидуальная работа с каждым ребенком. Обучение следует начинать с самых простых и доступных движений из комплекса, постепенно увеличивая и усложняя объем выполняемых движений. Вовлекая детей в эту деятельность, мы невольно обнаруживаем еще и диагностический эффект этой программы. Педагог наглядно видит, с какими трудностями приходится сталкиваться детям, конкретно определить нарушения в развитии связей между мозгом и телом. Для него становится важным выбрать эффективные меры и способы помощи детям в обучении.

В процессе занятия нейрогимнастикой важна систематичность, лучше исключить пропуски и избежать принуждения. Родителей воспитанников ДОУ полезно привлечь для этой работы, объяснив им ее значимость и целесообразность. Выполнить несколько простых упражнений со своим ребенком дома, а иногда и на прогулке не составит им труда, а польза будет несомненной. Игровая форма обучения и тренировки облегчит выполнение этой задачи. Взаимодействуя со своими детьми при достижении определенной цели, включая творческое воображение, родители получают взаимовыгодное сотрудничество в пользу здоровья и развития умственных способностей. Продолжительность выполнения упражнений 5–7 минут. Важно следить за тем, чтобы поддерживать у детей интерес к таким занятиям, поэтому упражнения можно менять местами, комбинировать, повышать ритм выполнения. Можно в рамках одной трениров-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ки ограничиться 5 – 6 упражнениями, но они должны быть качественно выполнены.

В условиях ДОУ выполнение нейрогимнастических упражнений можно использовать в разных режимных моментах и на прогулке.

Игровую форму предпочтительно применять для поддержания интереса к такому виду деятельности.

Ученые в ходе своих исследований пришли к выводу, что результатом таких тренировок являются положительные структурные изменения в организме. Укрепляется вестибулярный аппарат, развивается мелкая и крупная моторика, подвижность плечевого пояса. Движения кистей и пальцев рук становятся более ловкими и точными. Это является показателем полноценного физического развития детей, укрепления их здоровья.

Гимнастика мозга выявляет скрытые способности человека, расширяет горизонты его возможностей, активирует работу мозга.

Кроме развития психических процессов, точнее памяти, внимания, восприятия пространственных представлений, саморегуляции стабилизируется эмоциональный фон, раскрывается внутренний потенциал ребенка, повышается внутренняя самооценка.

Гимнастика, разработанная для людей с проблемами в развитии, нашла достойное применение и в жизни обычных людей. Такие упражнения используем и мы в работе с детьми дошкольного возраста. Регулярно проводимая обычная утренняя гимнастика оказывает благоприятное воздействие на общее состояние организма. А если расширить ее рамки, добавив несколько простых движений для активации полноценной работы левого и правого полушарий мозга, мы поможем развитию физической, умственной и эмоциональной сфер жизнедеятельности детей.

Используем благоприятные моменты в режиме дня для занятий нейрогимнастикой. Для родителей предлагаем консультации и мастер классы по данной теме. Если родители хотят видеть своего ребенка умным, способным справляться с поставленными задачами, то можно использовать нейрогимнастику как

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дополнительный инструмент влияния на своевременное обучение, раскрытие дополнительных возможностей головного мозга, его гармоничное развитие.

Давно доказано, что человеческий мозг поддается тренировке. Предлагая такую тренировку детям, мы используем перечень упражнений ассиметричной гимнастики, составленной нейропсихологом Роджером Сперри.

Упражнение. «Кулак – ладонь».

Руки сгибаем в локтях. При этом одну руку быстро сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку. Необходимо следить, чтобы пальцы были плотно сжаты. И начинаем последовательно сжимать и разжимать ладони: кулак- ладонь. Для обучения делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться – ускоряем темп.

Упражнение. «Ухо – нос».

Левую руку ставим на нос, а правой перекрещивая руки, захватываем кончик уха. Делаем хлопок и быстро меняем руки местами. Делаем сначала медленно, но со временем можно значительно ускорить смену рук.

Упражнение. «Капитанское».

Правая рука приложена козырьком к бровям, а левая рука в это время показывает знак «Класс». Меняем руки местами. Стараемся не путаться. Сначала это может не получаться. Но через несколько занятий это упражнение можно даже усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Упражнение. «Класс».

Правую ладошку выставляем вперед, а левой рукой показываем знак «Класс». Быстро меняем руки. Казалось бы, всё просто, но тоже сразу может не получаться. Фиксируйте положение рук при смене позиций. Но после того как вы полностью освоите это упражнение, можно и усложнить его, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение. «Пазлы».

На одной руке выставляем два пальца – указательный и средний, а на другой – безымянный и мизинец. Соединяем их как пазлы. Меняем руки.

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Деннисон П.И. Гимнастика мозга: книга для педагогов и родителей / П.И. Деннисон, Г.И. Деннисон. – М., 1997.

2. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: учебное пособие для высших учебных заведений / А.В. Семенович. – М., 2002.

3. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников / А.Л. Сиротюк. – М., 2002.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)