

**Тукалова Екатерина Викторовна**

логопед

ГКУ ЦСПР «Роза ветров»

г. Москва

DOI 10.21661/r-562293

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

***Аннотация:** в статье представлен авторский взгляд на применение методов нейрогимнастики в коррекционно-педагогической работе с детьми с ОВЗ. Приведены примеры упражнений, направленных на усиление взаимодействия полушарий головного мозга, а также расслабление и стимуляцию нервных импульсов.*

***Ключевые слова:** речь, интеллект, межполушарное взаимодействие, нейрогимнастика, нейроупражнения.*

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются выраженные нарушения межполушарного взаимодействия. Тяжелые речевые нарушения имеют физиологическую основу – поражение или дисфункцию определенных областей коры головного мозга. Как следствие, возникают нарушения высших психических функций. Речь также является высшей психической функцией, и чаще всего страдает в первую очередь. Нарушаются все основные компоненты речевой системы: звукопроизношение, фонематические процессы, словарный запас, грамматический строй речи, связная речь. Поэтому трудности при усвоении материала возникают вследствие особенностей развития головного мозга детей.

Одним из интересных и не привычных для детей видов деятельности стала нейрогимнастика. Это комплекс упражнений, активизирующий естественные механизмы работы мозга с помощью выполнения определенных действий. Главный принцип нейрогимнастики заключается в одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. Данные упражнения обеспечивают межполушарное взаимодействие, объединение правого и левого полушарий головного мозга в единую, целостную систему, способствуют разви-

тию мозга в целом, и, как следствие, положительно сказываются на развитии интеллектуальных и речевых способностях ребенка. Выполнение нейрогимнастических упражнений способствует повышению работоспособности головного мозга. Нейрогимнастика является эффективным средством в коррекционно-развивающей работе с детьми с РАС, ЗПР, СДВГ, алалией, дизартрией. Также выполнение данных упражнений будет полезно и нормально развивающимся детям для общего психофизического развития.

К авторам, активно разрабатывающим вопросы применения нейроигр и упражнений в коррекции нарушений речи, можно отнести В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г. Лурия, Л.С. Выготского, Н.С. Лейтеса. В своей работе данные ученые отмечали взаимосвязь манипуляций рук и движений с высшей нервной деятельностью и развитием речи. Согласно научным доказательствам, мозжечок отвечает не только за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса, но и принимает участие в интеллектуально-речевом и эмоциональном развитии ребенка.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики – «Гимнастика мозга», это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, которая получила широкую известность. Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Также гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Сначала на своих занятиях я использую простые упражнения, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. Нейрогимнастику можно проводить как в начале логопедического занятия, для лучшего включения детей в работу, так и в середине занятия в виде физкультмину-

ток. Упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой:

- средняя продолжительность занятий – 5–7 минут;
- важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская;
- тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу.
- следить за правильностью выполнения упражнений;
- не нужно перезагружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5–6.

В своей работе я использую комплекс кинезиологических упражнений, который состоит из трех функциональных блоков.

1. Упражнения, активизирующие тонус коры полушарий мозга (*дыхательные упражнения, самомассаж*).
2. Упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации (*движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга*).
3. Упражнения, улучшающие контроль и регулирование деятельности (*ритмичное изменение положений руки*).

Вот некоторые примеры упражнений и игр, используемые учителем-логопедом в работе с детьми:

- Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.
- указательными и средними пальцами обеих рук одновременно *«рисовать»* круги по контуру щек (*массирующими круговыми движениями*).
- указательными и средними пальцами рук *«рисовать»* вокруг глаз очки (*глаза в это время должны быть открыты*).

– «*Энергетическая зевота*». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

– «*Перекрёстные шаги*». Нужно пройти по болоту, поэтому идти нужно высоко поднимая ноги. Дети проходят по тропинке, делая разнонаправленные движения: локтем левой руки касаясь колена правой ноги и наоборот.

– «*Сортировка*». Если услышишь гласный звук – клади красный мяч в правую корзинку, если услышишь согласный звук – клади синий мяч в левую корзинку.

– «*Путаница*». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживайте по голове от макушки к лицу, а живот поглаживайте круговыми движениями сопровождая проговариванием речевого материала.

– «*Нос-ухо*».левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков. Упражнения, улучшающие контроль и регулирование деятельности (*ритмичное изменение положений рук*).

– «*Кольцо*». По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами обеих рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем. Правая рука – от указательного пальца к мизинцу, а левая – от мизинца к указательному при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном.

– «*Фонарики*». Надеваем на руки детям браслетики с изображением символов звуков [А], [У]. Браслет с символом звука [А] надеваем на правую руку, браслет с символом звука [У] надеваем на левую руку. Если слышите звук [А], зажигайте правый фонарик (*открывают правую ладошку*), если слышите звук [У] зажигайте левый фонарик (*открывают левую ладошку*).

– «*Жаба*». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одно-

временно и целенаправленно изменять положения рук при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

– «*Червячок в яблочке*» Дети показывают два кулачка (*яблочки*), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (*это червячок*), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают.

– «*Кулачок – ладошка*». Дети показывают руками печку: правая рука согнута в локте перед собой, на уровне груди, ладонь расправлена. Левая рука согнута в локте и поднята вверх, перпендикулярно правой руке, ладонь сжимаем в кулак. По хлопку меняем руки. Наверху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.

– «*Кошка*». Пальцы левой руки сжаты в кулак. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Обе руки лежат на столе. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «*коготки*». При этом можно проговаривать звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

– «*Молоток-пила*». (*упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях*)  
Левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «*забиваем молотком гвозди*» при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

– «*Перекресты*» – стоя. Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече сопровождая проговариванием речевого материала.

– «*Вертолёт*». Правая рука движется от себя, левая – к себе. По хлопку меняем направления движения рук этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

– «*Мнем бумагу*». Понадобится всего два листа бумаги.

Сначала делаем комки, а потом двумя руками, одновременно, пытаемся расправить, разгладить эти смятые листы в прежнее состояние.

Также в своей использую различные нейротренажеры. Например, *межполушарные доски*. Есть разные варианты игр с данным пособием:

– ребенок проходит лабиринты с помощью специальных бегунков, поочередно левой или правой рукой, а также двумя руками одновременно.

– ребенок выполняет различные задания на специальных карточках-вкладышах с помощью маркеров одновременно левой и правой рукой.

– ребенок прокладывает шнурочки по канавкам лабиринта сначала левой рукой, потом правой рукой, а затем двумя руками одновременно.

Детям очень нравятся нейродорожки с заданиями, где ребенок выкладывает дорожки из камешков Марблс (или крышечками) двумя руками одновременно.

На физкультминутке часто использую нейроскакалку. Для движения на ней требуется разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая вращательные движения. Мозг ребенка при этом насыщается кислородом, улучшается концентрация внимания и скорость переключения мыслительных процессов.

На этапе автоматизации и дифференциации звуков применяю нейроигры с использованием массажных мячиков, шариков Су Джок, мячей-прыгунов, Pop it. Все действия выполняются с этими предметами производятся с одновременным проговариванием звуков, слогов, слов, чистоговорок, скороговорок и др.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное использование нейроигр в логопедической работе оказывает положительное влияние на коррекционный процесс обучения, развитие интеллекта, улучшение состояния физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей. Происходит активизация работы мозга, повышение его функциональности и пластичности, развитие уровня внимания и памяти, высших психических и моторных функций, развитие межполушарного взаимодействия. А самое главное, они очень нравятся детям и прекрасно мотивируют ребенка на занятиях.

### ***Список литературы***

1. Щеголихина Т.М. Здоровьесберегающая технология «Гимнастика мозга «Брейн Джим» / Т.М. Щеголихина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/03/22/zdorovesberegayushchaya-tehnologiya-gimnastika-mozga> (дата обращения: 03.05.2024).

2. Назаревская Т.Н. Звуковые нейроупражнения: 24 таблички / Т.Н. Назаревская.

3. Назаревская Т.Н. Смотри и повторяй: 45 карточек для развития мозга / Т.Н. Назаревская.
4. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика / Т.П. Трясорукова.
5. Деннисон П. Гимнастика мозга: книга для учителей и родителей / П. Деннисон, Г. Деннисон.
6. Гринчук Т. Центр «Орфей» / Т. Гринчук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JRUN-KHUBWs>