**Использование нейроупражнений в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста**

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции *(или сенсомоторной коррекции)*. Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие. А также нейрогимнастика полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития, она направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

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. Сам доктор Деннисон до 9 лет практически не разговаривал. Позже он заметил непосредственную связь специфических двигательных упражнений на развитие своего организма и посвятил этой методике всю жизнь.

Все началось с изучения того, каким образом происходит формирование мозговой организации психических процессов.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания *(астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.)*, общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система — образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Метод образовательной кинезиологии *(гимнастика мозга)* 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. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

**Цели нейрогимнастики:**

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие комиссур *(межполушарных связей)*.
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

комплекс кинезиологических упражнений имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

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

**Упражнения, используемые мной в работе с детьми:**

* Упражнения, поднимающие тонус коры полушарий мозга *(дыхательные упражнения, самомассаж)*.
* 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.
* Упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации *(движения перекрестного характера, направленные на развитие мозолистого тела головного мозга)*.
* ***«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: одновременно 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. Нельзя. Чтобы два червячка встретились. Можно сопровождать стихотвореньем:

Червяк дорогу сверху вниз

В огромном яблоке прогрыз.

Или проговариванием речевого материала для автоматизации какого-либо звука.

* ***«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. На верху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.

На поляне большой

Стоит печка с трубой.

Или проговариванием речевого материала для автоматизации какого-либо звука.

* ***«Кошка»***. Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать ***«коготки»*** при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.
* ***«Зеркальное рисование»***. Способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы при этом проговаривая 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, правая — к себе. По хлопку меняем направления движения рук этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

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. К тому же, использование нейроигр снижает уровень утомляемости, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь, способствует наиболее быстрому процессу коррекции недостатков речевого развития дошкольников с ТНР.

**5. Литература:**

1. Брейн Джим ***«Гимнастика мозга»***
2. Назаревская Т.Н. ***«Звуковые нейроупражнения. 24 таблички»***
3. Назаревская Т.Н. ***«Смотри и повторяй»***. 45 карточек для развития мозга.
4. Трясорукова Т.П. ***«Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»***
5. Пол и Гейл Деннисон ***«Гимнастика мозга»***. Книга для учителей и родителей.

**Интернет источники:**

4. Гринчук Татьяна Центр ***«Орфей»*** https://www. youtube. com/watch? v=JRUN-KHUBWs&list=RDCMUCg9aKKclrW9f5H1SjrWzAoA&index=2

5. Давидович Анна ***«Центр проблем детского развития «Левания»*** https://www. youtube. com/watch? time\_continue=5&v=0kf63cS3YfY&feature=emb\_logo

6. Денисон Г, Денисон П. ***«Гимнастика для мозга доктора Денисона»*** https://academikstar. blogspot. com/2018/02/blog-post\_7. html

7. Стрий Катерина канал Brain UP https: //www. youtube. com/channel/UCSkyaMqCTyZRfYOEXv7EGrw

8. Самопознание.ру.: https: //samopoznanie. ru/articles/chto\_takoe\_neyrogimnastika\_i\_chem\_ona\_polezna/#ixzz685Wk1yDx

9. Совушка: http: //sovushka-zheldor. ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam. html

10. Мир психологии: http://www. psyworld. ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57. html

11. Открытый урок: http: //urok. 1sept. ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313690/

12. Развивашка онлайн: https: //razvivashka. online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga