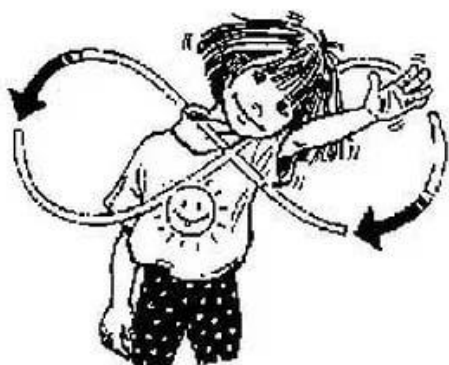


Консультация для учителей-логопедов «Использование нейрогимнастики на логопедических занятиях».



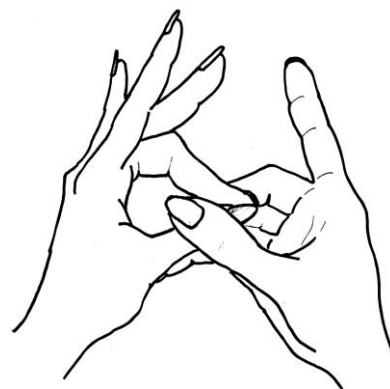
В настоящее время в логопедической практике увеличивается количество детей с комплексными нарушениями в развитии, с трудностями в обучении, проблемами с адаптацией.

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 позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Использование кинезиологических упражнений на логопедических занятиях способствует улучшению почерка, повышению работоспособности, активизации интеллектуальных и познавательных процессов.

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основе полученных выводов возникла новая система – Образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. На теоретической

базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа Нейрогимнастики – «Гимнастика мозга». Эта методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. 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. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга 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. Совершенствуются 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.

Упражнения для мозга собраны в четыре группы.

Первая группа объединяет движения, которые пересекают среднюю линию тела. Они оказывают стимулирующее действие на крупную и мелкую моторику. Механизм, объединяющий движение и мысль, заложенный в основу этих движений, способствует повышению эффективности связей между правым и левым полушариями мозга, качества восприятия материала.

Вторая группа движений – это упражнения, направленные на растягивание мышц тела.

Эти упражнения способствуют снятию напряжения с мышц и сухожилий. В результате применения этих упражнений мышцы принимают нормальное состояние и посылают в мозг сигнал о том, что они находятся в спокойном расслабленном состоянии и человек готов к познавательной работе. Если рассматривать это с точки зрения работы мозга, это означает возможность свободного перехода информации из задних отделов мозга (зон выживания) в передние (причинно-обуславливающие) через лимбическую систему, пропускающую знание в высшие отделы мозга.

Третья группа – это группа упражнений, направленных на энергетизацию тела, то есть обеспечивающих нужную интенсивность и скорость протекания процессов между нервными клетками головного мозга.



Четвертая группа представляет собой позовые упражнения, которые оказывают влияние на лимбическую и эмоциональную системы мозга. Они оказывают ритмическое и стабилизирующее действие на нервные процессы, способствуя эффективному обучению. В логопедической работе можно использовать упражнения из любой группы. Их можно включать как в начало занятия, для лучшего включения детей в работу, так и в середине занятия в виде физкультминуток. Подбирать упражнения надо с учетом целей

занятия, а также индивидуальных особенностей детей, которые будут заниматься.

Примеры упражнений.

Положение - сидя.

1. «Кулак-ребро-ладонь». Ладонь лежит на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак, поставить ладонь на ребро и выпрямить пальцы; ладонь на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак и т. д. Сначала это сделать каждой ладонью отдельно, потом двумя руками одновременно. Усложняем: начинает правая рука, через одно движение подключаем левую руку, т. е. получаем асинхронные движения.

2. «Ухо-нос».левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

3. На правой руке соедините в кольцо большой палец и указательный палец, затем большой палец - средний палец, большой палец - безымянный палец, большой палец - мизинец. На правой руке соедините большой палец - мизинец, затем большой палец - безымянный палец, большой палец - средний палец, большой палец - указательный палец. Пальцы соединяем синхронно, с небольшим нажимом. Постепенно ускоряем ритм и меняем положение рук в пространстве.

4. Одновременно и синхронно двумя руками пишем в воздухе алфавит, цифры, восьмерки. Амплитуда в диапазоне «голова - бедра».

5. Пишем в воздухе одновременно двумя руками разные буквы и цифры. Например, левая рука пишет «0», а правая - «1»; левая - «1», правая - «2» и т. д. Выполнить от «0» до «9».

6. Пишем в воздухе двумя руками и одновременно разные цифры или буквы и при этом быстро ими обмениваемся. Например, правая рука пишет «1», а левая пишет «3», сразу же за этим правая рука пишет «3», а левая «1». Повторить несколько раз.

7. Левая рука ладонью на животе. Указательный палец правой руки горизонтально лежит на верхней губе, а средний палец руки находится горизонтально на нижней губе. Рот приоткрыт. Растираем верхнюю губу возвратно-поступательными движениями. Поменять руки. Делать по 2 - 3 минуты.

8. Указательный палец правой руки на верхней губе, средний палец руки - на нижней губе. Энергично растираем губы, при этом сжимаем-разжимаем пальцы левой руки в кулак и поджимаем-растопыряем пальцы ног. Поменять руки. Делать по 2 - 3 минуты.

9. Руки вытянуты в стороны на уровне груди, кулаки сжаты. Вращать кулаки одновременно в одну сторону, другую, в разные.

10. Соединить перед грудью кончики пальцев обеих рук. Не разъединяя контактов пальцев, сводим и разводим ладони, нажимая в местах контактов пальцев. Одновременно поджимаем и разжимаем пальцы ног.

11. Вытянуть руки и ноги перед собой. Делаем синхронные скрещивающие движения руками и ногами.

Положение - стоя.

1. Стоя делаем круговые движения или рисуем в воздухе восьмерки левой рукой, а правой рукой пишем в воздухе алфавит, цифры. Поменять руки. Повторить несколько раз.

2. Предварительно разучиваем 4 движения для правой руки: в сторону, вверх, в сторону, вниз. Повторить несколько раз. Затем разучиваем 5 движений для левой руки: вперед, в сторону, вверх, вперед, вниз. Повторить несколько раз. Теперь делаем эти движения одновременно, каждые для своей руки. Делать в течение 2–3 минут.

3. Различные перекрестные движения. Например, правым локтем коснуться поднятого левого колена, затем левым локтем коснуться правого колена. В момент касания поджимать пальцы стоп и сжимать пальцы рук в кулаки.

4. Ходьба на месте, глаза закрыты. Одновременно руками рисуем восьмерки или делаем руками круги перед грудью (руки вытянуты вперед, раскрытые ладони направлены вперед, пальцы вверх). Меняем направления круговых движений руками. Делать 1–2 минуты.

При возможности выполняются дополнительные упражнения, которые не требуют специально выделенного времени для занятий:

1. «Зеркальное рисование». Возьмите в каждую руку по карандашу или фломастеру. На листе начинаем одновременно двумя руками писать буквы, цифры, делать одинаковые рисунки. Это упражнение можно усложнить: левой рукой пишем «0», а правой рукой «1», затем левой рукой «1», а правой — «2» и т. д.

2. Возьмите в каждую руку по карандашу или авторучке. Соедините их кончики в одной точке на листе. Начните писать с одной точки одно слово одновременно, левой рукой – слева - направо, а правой – справа - налево. Пусть первоначально это будут короткие слова.

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать физкультминутки в стихах. Дети любят, когда стихи сопровождаются движениями, и с удовольствием изображают то, о чем в них говорится. Такие игры способствуют развитию речи ребенка, его общей моторики и прекрасно повышают настроение.

«Голуби летели».	
Голуби летели,	<i>Машем руками, как крыльями.</i>
На головку сели.	<i>Кладем руки на плечи.</i>
Местами поменялись.	<i>Меняем руки местами, перекрещиваем их.</i>
В небо поднялись.	<i>Поднимаем руки вверх.</i>
Голуби летели,	<i>Машем руками, как крыльями.</i>
На бока мне сели.	<i>Кладем руки на пояс.</i>
Местами поменялись.	<i>Меняем руки местами, пререкрещивая их.</i>
В небо поднялись.	<i>Машем руками, как крыльями.</i>

«Начинаем рисовать».	
Мы восьмерки рисовали,	<i>Сцепляем руки в замок и рисуем ими в воздухе восьмерки.</i>
А они у нас упали.	
В руки кисточки возьмем,	<i>Берем в руки воображаемые кисточки и начинаем водить ими перед собой вверх-вниз</i>
Снова рисовать начнем.	<i>Рисуем двумя руками одновременно в направлении от центра:</i>
Нарисуем мы волну,	<i>волнистую,</i>
Очень длинную струну.	<i>прямую,</i>
Нарисуем мы зигзаг,	<i>ломаную линии.</i>
Нарисуем так и так.	<i>Рисуем двумя руками одновременно геометрические фигуры.</i>
Треугольник и квадрат,	
Несколько кругов подряд	
А теперь добавим точки,	
Крестики, нули, крючочки.	
В воду кисти окунем	
И немного отдохнем.	<i>Расслабляем кисти рук и болтаем ими в воздухе.</i>

«Кот и муха».	
Муха летела - на нос села.	<i>Показываем правой рукой, как летела и села на нос муха.</i>
Вторая летела – на ухо села.	<i>Держим правую руку на носу, а левой рукой показываем, как муха летела и села на правое ухо.</i>
Кот прибежал – мух напугал.	<i>Отпускаем нос и ухо.</i>
Мухи разжужжались,	<i>Размахиваем руками в воздухе.</i>
Местами поменялись.	

«У дорожки дуб растёт».	
У дорожки дуб растёт.	<i>Беремся левой рукой за нос, а правой за левое ухо.</i>
Сидит кошка у окошка.	<i>Устанавливаем ладони на уровне ушей.</i>
Смотрит - вдаль бежит дорожка,	<i>Сцепляем руки в замок и показываем змейку.</i>
У дорожки дуб растёт.	<i>Поднимаем руки через стороны вверх.</i>
Там в дупле сова живет.	<i>Соединяем большой и указательный пальцы и приставляем “очки” к глазам.</i>
Меж ветвей она летает,	<i>Машем руками, как крыльями.</i>
По порядку их считает.	<i>Делаем вид, что считаем ветки.</i>

Но запуталась сова.	
Где она, а где листва?	<i>Опускаем руки и складываем их крест – накрест. Затем пререкрещиваем ноги.</i>

(Литература: Марина Султанова “Голуби летели” Стихи с движениями. ООО Хатбер-пресс, 2014г. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Москва, Генезис-2007. Пол И. Деннисон, Гейл Деннисон. Гимнастика мозга).

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.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается.

Кроме этого упражнения для мозга 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.

Подготовила: Барсукова Н. В.
учитель-логопед МДОАУ «Детский сад № 9
«Кораблик» комбинированного вида
г. Новотроицка Оренбургской области»