Педагогическая статья

«Нейробика. Что это такое?»

В настоящее время перед образованием встает задача воспитать не только творческого, всесторонне развитого человека, но и гибко ориентирующегося в постоянно меняющейся действительности, готового осваивать принципиально новые области и виды деятельности. Работая с детьми и сталкиваясь с проблемами в их обучении, педагогам приходится искать вспомогательные средства, облегчающие, систематизирующие и направляющие процесс усвоения детьми знаний. Поэтому, наряду с общепринятыми методами и приемами вполне обосновано использование оригинальных, творческих методик и средств, эффективность которых очевидна.

И одним из таких средств, является нейробика (нейрогимнастика).

**НЕЙРОБИКА -** это комплекс простых, но эффективных упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к любой работе в любом возрасте. Упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте. Благодаря этому мозг развивается, концентрация внимания и память улучшаются, а процессы саморазвития и самосовершенствования ускоряются.

А разработал нейробику – эту необычную зарядку для головного мозга профессор нейробиологии Лоуренс Кац (США).

Упражнения, которые я использую в воспитательно-образовательном процессе, основаны на такой науке, как нейропсихология.

**Нейропсихология** - наука на стыке психологии и нейронауки, нацелена на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ.

• Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой.

• Он является здоровьесберегающей и игровой технологией.

• Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др., эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

Движение является ведущей деятельностью дошкольника и младшего школьника. Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка.

Основоположник отечественной нейропсихологии Александр Романович Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов.

Например, развивая телесную моторику в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление.

В нейропсихологии есть множество упражнений, которые делятся на пять групп:

* Дыхательные
* улучшают ритмирование организма
* развивают самоконтроль над поведением
* снижают гиперактивность и импульсивность
* успокаивают и способствуют концентрации внимания
* увеличивают объём лёгких, улучшают кровообращение
* производят интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия
* Глазодвигательные
* позволяют расширить поле зрения
* улучшают восприятие
* развивают межполушарное взаимодействие
* активизируют процесс обучения
* повышают тонус организма
* Направленные на то, чтобы развивать познавательные навыки
* развитие коммуникативных навыков
* развитие внимания
* снижение импульсивности, агрессивности и гиперактивности
* развитие межполушарного взаимодействия
* снятие синкинезий (непроизвольных движений)
* развитие высших психических функций
* активизацию вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих за поведение и умение -контролировать свои действия
* развитие интеллекта
* тонизирование организма
* Двигательные и растяжки
* тренируют вестибулярный аппарат
* повышают активность
* дают прилив бодрости
* укрепляют мышцы тела
* делают позвоночник более гибким
* улучшают настроение
* учат ребёнка открыто выражать свои чувства
* Артикуляционные
* укрепляют и развивают речевой аппарат
* улучшают произношение
* увеличивают скорость речи

улучшают чёткость речи

В свою работу я стала активно внедрять данную здоровьесберегающую технологию - нейробику (нейрогимнастику), что помогает мне в моем воспитательном процессе и в развитии познавательной и двигательной активности детей.

Чтобы ребятам было интереснее, упражнение нейропсихологического метода мы выполняем под современную музыку, которую предпочитают наши дети и это дает лучший результат.

Нейроупражнения помогают:

* Развивать память и внимание детей;
* Развивать общую и мелкую моторику рук, координацию движений;
* Развивать чувство ритма.

Я строю свою работу с детьми на принципах раскрытия их личности и индивидуальности, развитии их творческого потенциала, основанного на самовыражении детей, на сотрудничестве и сотворчестве, не мешаю желанию сделать что-то по-своему; уважаю точку зрения воспитанников.

Нейрогимнастические упражнения, мы используем практически после каждого занятия, достаточно 5-7 минут на их выполнение и у детей появляется настроение. Каждую неделю я добавляла что-то новое к нашим упражнениям.

Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет. Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития.

При проведении занятий мною учитываются специфика возраста детей и используются соответствующие методы и приемы:

* объяснительно – иллюстративный,
* рефлексивные приёмы и методы,
* игровой,
* наглядный,
* словесный.

В работе с дошкольниками всегда соблюдаю следующие условия:

– занятия строю так, чтобы нести детям положительный эмоциональный настрой, воспитывать у детей нравственные понятия;

– учитываю интересы мальчиков и девочек;

– для придания занятиям обучающий и развивающий характер усложняю технические средства.

 Игровые приёмы, сюрпризные моменты обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребёнка в самостоятельности - речевой и поведенческой (движения, действия и т. п.).

**При введении нейробики в детском саду нужно соблюдать некоторые простые правила:**

1. Игры и упражнения должны быть интересными и не утомительными, не дольше 7 минут. Это позволит сохранить активность и заинтересованность.
2. Оптимальный период для начала работы – с 4 лет. В этом возрасте у ребёнка активно формируются межполушарное взаимодействие.
3. Важно отслеживать прогресс и по мере необходимости усложнять упражнения, увеличивать темп, но при всем при этом необходимо сохранять качество выполнения работы.
4. Для достижения результата необходимо комбинировать различные виды упражнений в одном занятии
5. Упражнения и игры можно проводить не только в группе, но и на свежем воздухе.

 Занятия нейробикой делают ребенка здоровой, гармонично развитой, социализированной личностью.

Составленные комплексы нейрогимнастики предназначены для проведения как групповых - в детском саду, так и индивидуальных занятий. Их частота и объем усилий зависят от того, какого эффекта и насколько быстро вы хотите добиться.

 В начале каждого комплекса даются сюжетные истории, которые превращают занятия нейробикой из простого выполнения упражнений в определенной последовательности в увлекательную игру. К тому же каждое упражнение – это маленькое представление, в котором изображается какое-то животное или предмет.

Соединение лучших нейрокоррекционных методик и упражнений настолько серьезно тренирует не только тело, но и мозг, что ребенок просто «обязан» достичь наилучших результатов в своем развитии, в освоении знаний, а также и в других сферах жизни.

Таким образом, уникальностью нейробики является то, что эта система, способствует развитию мозга, психики ребёнка, укреплению нервной системы и тонуса организма. И при этом подходит каждому ребенку.

 Комплексы нейробики конечно же, очень полезны и хороши сами по себе. Но практически все специалисты по развитию детей понимают, что любое развитие или любая коррекция только в одном каком-то направлении будут однобокими и не дадут желаемого эффекта. Каждым ребенком, особенно если у него серьезные трудности в развитии, должны, по возможности, заниматься несколько специалистов.

Проще говоря, нейробика – это аэробика для мозга и благодаря ей мы можем добиться высоких результатов развития нашего мышления.