**Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?**

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.

Психомоторная коррекция направлена на коррекцию различных нарушений ребенка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

Двигательная нейропсихологическая коррекция должна проводиться комплексно с когнитивной коррекцией, но по очередности именно двигательная нейрокоррекция первична, поскольку нормальное функционирование мозга и обеспечивает нормальное развитие когнитивных функций. Всю нашу психическую деятельность можно представить в виде дома, где фундамент – это развитые по возрасту и нормально функционирующие структуры мозга, стены – это прием, переработка и хранение информации, поступающей нам от всех сенсорных систем, а крыша – высшие психические функции – мыслительные процессы. Представьте, если у дома плохо сделан фундамент, будет ли дом надежным и прочным? Возможно ли на таком фундаменте построить хорошие ровные стены и тем более крышу? Нет. Как раз двигательная нейропсихологическая коррекция и занимается коррекцией так называемого ***«фундамента»***, на котором строится здоровая психика.

Если у ребенка есть неврологическое заболевание – это уже значит, что какие-то структуры мозга испытывают дефицит развития, который необходимо восполнять.

Хорошее интеллектуальное развитие обеспечивается нам не размером мозга, а количеством нервных связей между структурами мозга и хорошим мозговым кровообращением. Именно с помощью движения мы создаем новую нейронную связь. Когда мы получаем сенсорный стимул и в ответ начинаем движение, происходит образование новой нервной связи. Без движения это просто невозможно. Для примера можете представить себе глаз, который не реагирует на свет или ухо, мышечная система которого не сокращается в ответ на звуковой сигнал – это будет значить, что мы ничего не видим и не слышим. Поэтому движение – это не только жизнь, но и интеллект. Нет движения – нет получения опыта и новых знаний, вместе с тем нет и новых нейронов.

На биохимическом уровне движение стимулирует выработку нейротропинов – биологически активных веществ, способствующих образованию новых нейронов и связей между ними *(вот почему двигательная нейропсихологическая коррекция более экологична в отличие от медикаментозных методов лечения, хотя не призываю отказываться от лекарств)*.

Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций.

Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами *(у детей с РАС как раз и отмечается дефицитарность связей между корой и подкоркой, а также неправильное функционирование последней, что проявляется в гипер-или гипо-тонусе, утомляемости, малой концентрации внимания)*.

Двигательная нейропсихологическая коррекция включает в себя следующие комплексы упражнений:

* дыхательные упражнения: насыщают мозг кислородом

-растяжки: работа с мышечными дистониями и гипертонусом. Напряженные мышцы при гипертонусе, например, сообщают мозгу о том, что организм находится в стрессе и к обучению *(получению новых знаний)* не готов. Тогда все сенсорные стимулы от ствола мозга не поднимаются к коре больших полушарий, потому что лимбическая система их не пропускает, воспринимая их как стрессовую ситуацию. Как только мышцы во время растяжки расслабились – наш мозг готов к обучению и лимбическая система воспринимает их как приключенческий и познавательный опыт и сигналы беспрепятственно поднимаются к коре мозга. Тот же эффект происходит при расслабляющем массаже.

* упражнения на развитие межполушарных связей: для согласованной работы обеих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга, для развития произносительной и понимающей части речи, для улучшения скорости переработки информации

-упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации: детям, у которых есть задержки речи, сенсомоторная коррекция необходима в первую очередь, потому что моторные центры *(двигательные)* и речевые находятся рядомв головном мозге. Вот почему развитие крупной и мелкой моторики стимулирует развитие речи у детей. Упражнения на зрительно-моторную координацию развивают глазодвигательные функции у детей, совершенствуют точность движений, моторную ловкость, расширяют зрительное поле, делают взгляд живым, позволяют тренировать быстрый приём информации через зрительный анализатор, подготавливают руку к письму, корректируют почерк.

* упражнения на развитие ловкости и координации движений

-упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела: на занятиях, выполняя различные упражнения, улучшаются функции сенсорной интеграции, ребенок лучше чувствует свое тело, точнее пользуется им, тем самым развивается плавность движений, ловкость, большая часть энергии мозга направляется на интеллектуальную деятельность, сенсорные стимулы начинают восприниматься адекватно.

На занятиях ребенок повторяет движения инструктора, играет в паре в мяч, учится подстраиваться и координировать свои движения в зависимости от движений партнера — все это тренирует основы успешной коммуникации, что очень полезно для детей с РАС, например.

Каждое упражнение заставляет ребенка сосредотачиваться на его выполнении, постепенно увеличивается сложность упражнений – все это развивает концентрацию и произвольность внимания, которая так необходима детям с РАС, ЗПР и СДВГ, СДВ.

На занятиях с логопедами и клиническими психологами дети в основном, сидят, а на занятиях нейрогимнастикой активно двигаются, что улучшает и физическое состояние ребенка – улучшается кровообращение, в том числе и кровоснабжение мозга, хорошо вентилируются лёгкие и насыщают мозг кислородом. Именно двигательная активность стимулирует вестибулярный аппарат, который в свою очередь стимулирует кору полушарий, ответственную за интеллектуальные функции, как бы сообщая ей, что организм бодрствует и готов к обучению. Если человек находится в пассивном состоянии, то и вестибулярная система не работает и не активизирует кору. Вот почему важно вести активный образ жизни – это полезно для интеллекта, в частности, для усвоения новых знаний.

Упражнения на координацию движений *(в том числе и мозжечковая стимуляция)* улучшают функции мозжечка, который и страдает при РАС.

По мере овладения упражнениями, ребенок становится более уверенным в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние ребёнка. Эмоции, за которые отвечает лимбическая система в головном мозге, определяют разрядку нейропередатчиков, которые усиливают или ослабляют наш иммунитет. Радость, горе, удивление – все это влияет на нашу иммунную систему.

Таким образом, нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей.