**НЕЙРОГИМНАСТИКА – ЗАЛОГ УСПЕХА ДОШКОЛЬНИКА**

А.М.КАСЫМКАНОВА

Учитель английского языка РГП

Детский сад «Қарлығаш»

МЦ УДП РК г. Астана,

Республика Казахстан

**Аннотация.** Мақалада мектепке дейінгі жастағы балаларға оқыту барысында нейробика әдісін енгізудің және дамытудың педагогикалық мүмкіндіктері және тиімділігі қарастырылады.

**Түйін сөздер:** инновациялық технологиялар, нейробика әдісі, баланың мыйының екі бөлігін бірдей дамыту әдісі.

***Аннотация.*** В статье рассматриваются педагогические возможности и эффективность изучения и применения нейрогимнастики в системе дошкольного обучения, для развития межполушарного взаимодействия мозга дошкольников.

**Ключевые слова:** инновационные технологии, нейрогимнастика, развитие межполушарного взаимодействия мозга детей .

**Summary.**The article is devoted to the the role of pedagogical opportunities and effectiveness of studying and applying of neurogymnastics in the system of preschool education, for the development of interhemispheric interaction of child’s brain.

**Keywords:** Innovative technologies, neurogymnastics, development of both hemispheres of brain.

Огромное количество информации, необходимо сегодня обрабатывать и взрослым и детям, как же детям удержать в памяти все термины, понятия, знания? Сферы знаний разнообразны и каждый педагог хочет, чтобы его ученики делали особый акцент именно на его предмете. Если говорить о среднем образовании за границей, то там требования еще выше. Как же помочь мозгу в обработке такого количества данных?

Ответ на этот вопрос попытался дать американский ученый Лоуренс Кац. Доктор Кац в своей книге описывает необычную методику стимуляции мозговой деятельности для людей старшего поколения. Полезна она детям всех возрастов для концентрации и наработке способностей мультизадачности, а также их их родителям для поддержания мозгового тонуса. Методика основывается на открытии американских ученых, сделанном в 1998 году.

Исследователи заявили, что нервные клетки восстанавливаются, причем не только у детей, но и людей старшего возраста. Дело в том, что причиной притупления мозговой деятельности в ходе старения организма является не отмирание нервных клеток а истощение дендридов – отростков нейрона, по которым сигналы от различных органов и передаются в органы высшей регуляции ЦНС. Оказывается, они ведут себя схоже с мышцами: отсутствие тренировок провоцирует атрофию. В результате нервные импульсы не передаются, а реакции замедляются. Основываясь на этом утверждении, Лоуренс Кац и разработал основные теоретические принципы нейробики – «аэробики для мозга».

Упражнения нейробики направлены на нестандартную деятельность мозга. Все 5 органов чувств человека задействованы, а получаемая информация комбинируется в максимально нетрадиционном варианте. То есть мозгу приходится создавать новые нейронные связи, формировать ассоциативные ряды, для решения поставленной задачи. В результате управляющая система организма, находится в возбуждении и активности, что благотворно влияет на ее работоспособность. Таким образом главным слоганом методики можно считать призыв: «Долой привычки, действуй нестандартно!»

Принципы нейробики:

1. Совмещать работу двух или более чувств.
2. Акцентировать внимание на том, чтобы в привычной ситуации органы чувств действовали по новому.
3. Использовать при этом разные виды внимания (произвольное- непроизвольное).
4. Помнить о том, что обоняние – единственное ощущение, которое доставляется напрямую в мозг, поэтому воспоминания, связанные с запахами, являются самыми стойкими.

Частой причиной неуспеваемости в школе является несформированность определенных структур головного мозга, в результате чего ребенок не справляется со школьной нагрузкой. Решить эту проблему помогут нейропсихологические упражнения с детьми, которые развивают нужные психические функции, стимулируют и гармонизируют работу правого и левого полушария.

Известно, что мозг состоит из двух полушарий, которые отвечают за совершенно разные функции. Левое полушарие отвечает за мышление, логику, анализ, рациональность, речь и языковые способности. Правое полушарие отвечает за творчество, воображение, решение нестандартных задач, генерирование идей, эмоции и интуицию. В основном у людей преобладает работа какого-либо одного полушария мозга. Их же синхронизация позволяет добиться повышения умственных способностей, памяти, внимания, стрессоустойчивости, работоспособности.

Существует много способов синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Один из способов – асинхронная гимнастика, нейрогимнастические упражнения. Ассинхронная гимнастика – это комплекс упражнений, который активизирует работу мозга и синхронизирует работу правого и левого полушария мозга.

Главная прелесть нейрогимнастических упражнений в том, что они не требуют ни какого дополнительного оснащения, ни даже выделения отдельного времени. Такая зарядка легко вписываетсяв повседневный график и совмещается с различными будничными делами.

Важный аспект – сформированность межполушарного взаимодействия к 5 годам должно быть на хорошем уровне. Хорошее взаимодействие левого и правого полушария необходимо и на математике, при письме, особенно на начальных этапах обучения письму и чтению. У ребенка должен отсутствовать гипер\ гипотонус в руке, важна правильная постановка руки при письме.

Все эти проблемы решают нейробика, нейрогимнастические игры и упражнения. Слово «нейробика» сконструировано похожим на слово «аэробика» так, чтобы возникали ассоциации с комплексом упражнений, несущих живость, силу, гибкость вашему телу. Эти упражнения предусматривают постановку перед мозгом нешаблонных, неожиданных задач которые требуют использования в разных комбинациях пяти физических чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, а также эмоциональной стороны личности. Тем самым стимулируется активность нейронов (образуются дополнительные связи между разными зонами мозга).

От других типов «гимнастики для ума» например логические головоломки, упражнения для памяти, шахматы, нейробика отличается тем, что использует все пять чувств непривычным образом с целью продвинуть, подтолкнуть природную предрасположенность человеческого мозга устанавливать ассоциативные связи между разными видами информации.

Люди получают информацию при помощи органов чувств, которые, в свою очередь, передают сведения в мозг. Его продуктивная работа является залогом внимания, хорошей памяти, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, самое интересное – мозг можно тренировать,

Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга.

Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость. Идея создания комплекса упражнений нейробики для детей принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса, включающего в себя 26 упражнений, заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач:

* стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
* помогает получить энергию, необходимую для обучения, снижает утомляемость;
* улучшает моторику, как мелкую, так и крупную, благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
* повышает продуктивную работоспособность;
* формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

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.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным. Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активируют те участки, которые ранее бездействовали.

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. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика. К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу. Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утратили интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать, оскорблять его, обзывать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

**«Колечки»**

Соединяйте указательный палец с большим, подушечками пальчев, чтобы получилось кольцо. Повторите со всеми пальцами, по очереди. Сначала на правой, потом на левой.

**«Кулак – ребро – ладонь»**

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребенку простое упражнение «Кулак – ребро – ладонь», которое выполняется так: родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности: сначала ладонь выпрямлена; потом – сжимается в кулак; далее ладонь ставится ребром; после этого последовательность повторяется.

Первые 10 повторений ребенок делает совместно с родителем, затем – пробует самостоятельно. Сначала работа ведется ведущей рукой, можно помогать себе, шепотом произнося движения («ладонь», «кулак», «ребро»). Постепенно подсказки отменяются, в работу включаются обе руки, движения должны быть синхронными. Также такое несложное задание помогает улучшить внимание.

«**Перекрестные шаги»**

Очень хорошее упражнение для развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания. Порядок действий таков: ребенок встает прямо; поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте; согнутую в локте левую руку тянет к правому колену; далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть. Число повторов – от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей дошкольника. Если включить любимую музыку, поработать вместе с малышом, положительные эмоции гарантированы. Некоторые исследователи считают, что подобные перекрестные движения способствуют развитию речи.

**«Знаки пальцами»**

Покажите правой рукой знак «победа», а левой «ок». Теперь не резко, поочереди меняйте положение пальцев правой и руки –«ок», левой «победа». Повтори несколько раз, затем попробуй выполнить упражнение двумя рукми одновременно.

**«Активация рук»**

Упражнение, которое помогает улучшить внимание. Порядок действий таков: левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть; правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя; Левой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы. Правая же создает противовес, препятствует движениям. Интересно, что если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторяется, но уже вытягивается правая.

**«Синхронное письмо»**

Положите перд собой 2 листа бумаги, возьмите в каждую руку по ручке. Начните рисовать фигуры, одновременно обеими руками. Можно писать буквы и слова.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

**«Ленивые восьмерки»**

Очень полезное для глаз упражнение, делать которое можно так: предложить ребенку мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности), таким образом, чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талия» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. Сначала ребенок пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими.

**«Двойные каракули»**

Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» на воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами.

**«Слон»**

Это упражнение поможет улучшить гибкость шеи, слух, стимулирует одновременную работу обоих полушарий. Выполняется так: нужно встать, слегка согнув ноги в коленях; одну руку вытянуть вперед, голова кладется на плечо этой руки, глаза смотрят вдаль; теперь необходимо совершать вращательные движения верхней частью тела таким образом, будто ребенок желает нарисовать «ленивую восьмерку» от центра; затем упражнение повторяется с другой рукой в другую сторону. Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.

**«Кнопки мозга»**

Одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется.

**«Кнопки Земли»**

Упражнение делается так: указательный и средний пальцы правой руки помещаются под нижней губой. Левая кисть кладется на низ живота. Теперь необходимо «вдохнуть энергию»: не меняя положения рук делать глубокие вдох и выдох.

**«Сова»**

Отличное упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности. С ним справятся дети 5-6 лет и старше. Порядок выполнения таков: левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону. Интересно, что для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот.

Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения нейрогимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками. Такие тренировки при грамотном подходе педагогов и родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша.

Список литературы:

1. Лоуренс Кац, Мэннинг Рубин «Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга» перевод с англ. яз.А.Ф. Зиновьев. – Минск: Поппури 2014 г. – 160 с.
2. Пол Э. Бэндхейм «Революционный тренинг мозга» /пер.с анг.Ю. Рябинина – М.:Эксмо, 2011 г. – 416 с.
3. Пол Дэннисон, Гейл Е. Дэннисон «Гимнастика мозга» 1989 г. 283 с.
4. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения. –М., АЙРИС – пресс, 2017. – 112 с.