**ШҚО ББ Риддер қаласы бойынша білім бөлімінің «Оқушылар үйі»КМҚК**

## КГКП «Дом школьников» отдела образования по городу Риддер УО ВКО

Доклад к семинару

**«Нейрогимнастика, как эффективная здоровьесберегающая технология образовательного пространства»**

Педагог дополнительного образования: Янышевская Ю.Н.

г.Риддер

ноябрь 2023г.

Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Нейрогимнастика – «Гимнастика мозга». Это активизация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

Основоположником гимнастики для мозга считается Пол Э. Деннисон. Наблюдая за детьми, пол пришел к выводу, что дети «учатся не только головой». Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения. Эти упражнения Пол Деннисон назвал Гимнстикой мозга.

Как же работает наш мозг? Левое полушарие отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие – левой, то есть когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, тоже касается и глаз и ног.

Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое – за пространственно-образное. Когда мы считаем, говорим, анализируем, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем – активность проявляет правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, но максимальная эффективность работы мозга достигается в момент одновременной активности полушарий. Самая главная задача для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса между полушариями.

Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям. Кинезиология (от греческих «кинезис» - движение, «логос» - знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий.

В пользе утренней гимнастики никто не сомневается, а в последнее время особую популярность приобрела также нейрогимнастика для детей и взрослых. Специалисты утверждают, что всего несколько упражнений, выполняемых ежедневно, помогут улучшить память, концентрацию внимания, самоконтроль и многое другое. Цель нейрогимнастических упражнений – синхронизировать работу двух полушарий. Т.е. упражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно – так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга дает поразительный эффект:

* Развивает речь и мышление;
* Улучшает кровообращение;
* Улучшает память и внимание;
* Помогает устранить дислексию и дисграфию (трудности в обучении чтения и письма);
* Повышает скорость обработки информации;
* Развивает общую и мелкую моторику и т.д.

Для занятий нейрогимнастикой не нужны особые показания: многие родители в профилактических целях включают нейроупражнения в ежедневный распорядок дня вместе с тем, как растет нагрузка ребенка при подготовке к школе или в начальных классах. К тому же современные дети зачастую ведут малоподвижный образ жизни и редко участвуют в активных дворовых играх, благодаря которым нейрокоррекция проходит самым естественным образом. Но все же существуют противопоказания к занятиям нейроупражнений – эпилепсия, генетические заболевания, психические расстройства.

Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений; в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий, и возраста ребенка могут добавляться разнообразные упражнения:

* Дыхательные – направленные на то, чтобы ткани организма насыщались кислородом в достаточном количестве, также имеет целью выровнять мышечный тонус и снизить эмоциональную нагрузку. Используются такие игровые упражнения, как, «Задуй свечу», «Теннис без ракеток» (задуть шарик от пинг-понга на сторону соперника), «Гравитационный планер».
* Глазодвигательные упражнения – помогают расширить зрительное восприятие, избавляет от синкинезии.
* Двигательные упражнения – помогают научиться управлять своим тело, располагать в пространстве так, как хочется или нужно.
* Совершенствование познавательных навыков. Упражнения на внимание, память, логику и концентрацию («Привет-окей», «Зеркальное рисование», «Параллельный счет», «Коза и заяц», «Кулак- ребро-ладонь», «Нос-пол-потолок» и т.д.).
* Артикуляционные приемы – направлены на улучшение произношения слов и предложений («Часики», «Котик», «Почистим зубки»)

**Рекомендации**

1. Выполняйте упражнения ежедневно.
2. Выполняйте упражнения правильно.
3. Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит.
4. Если какое-то упражнение даётся легко – пришло время усложнить его и ускорить темп, возможно, добавить дополнительные движения.
5. Занимайтесь не дольше 7-10 минут. Всего в комплексе должно быть не больше 5-6 упражнений.
6. Время от времени меняйте упражнения.

Нейрогимнастика – не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит всем (взрослым и детям), это ещё и прекрасный вариант совместного времяпровождения, своеобразный ежедневный ритуал, а также возможность устраивать челленджи.