

## Использование практики проведения «минуток нейрогимнастики»

Федорова Наталья Сергеевна,

педагог-психолог

04.10.2022г.

Нейрогимнастика – комплекс упражнений, позволяющих мягко активизировать правое и левое полушария мозга.

Понятие «нейрогимнастика» появилось из кинезиологии, науки о движении, благодаря американским психологам Полу и Гейлу Деннисон.

Помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга.

Правое полушарие	Левое полушарие
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ отвечает за действие левой половины тела, т.е. когда мы шевелим левой рукой, то активизируется правое полушарие.</li><li>✓ регулирует координацию движений, ориентацию в пространстве</li><li>✓ креатив и фантазирование</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ отвечает за абстрактно-логическое мышление.</li><li>✓ за развитие логики, математических способностей.</li><li>✓ взаимосвязь мышления и речи.</li></ul>
когда мы сочиняем, рисуем и лепим, занимаемся любой творческой деятельностью	когда мы считаем, сравниваем, отвечаем на вопросы

Так происходит распределение активностей между полушариями. При этом, доказано, что наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария. Нейрогимнастика является тем самым «активатором» обоих полушарий мозга.

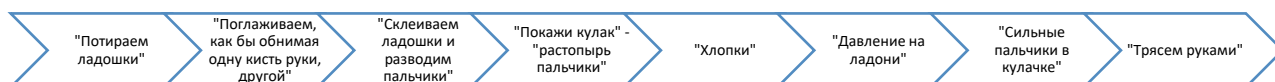
Благодаря специальным упражнениям повышается работоспособность, запускаются интеллектуальные процессы, повышается мыслительная активность, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, развиваются внимание, память и мышление.

Перед проведением «минуток» необходимо соблюсти ряд несложных правил:

1. «Качество важнее количества».
2. Регулярность проведения.

3. Проведение нейрогимнастики в различных локациях: в группе перед занятием, на прогулках, использовать совместно с другими специалистами на их занятиях.
4. Постепенное освоение упражнений «от простого к сложному».
5. Недолгая продолжительность до 5 минут.
6. Обязательная разминка перед началом.

Схема проведения разминки:



Рекомендуемые упражнения для начала освоения нейрогимнастики: «Гребешок», «Кошка выпускает коготки», «Лесенка», «Гонки», «Тяни-толкай», «Веер» [1, с.16-21].

Далее работа продолжается с усложнением упражнений. Они требуют большего включения внимания и слаженности работы обоих полушарий головного мозга: «Пальчики здороваются», «Кулак-ребро-ладонь», «Коза» - «два», «Колечки» и другие.

«Пальчики здороваются»	«Кулак - ладонь»	«Коза» - «два»	«Колечки»
Руки перед собой и большой пальчик здоровается со всеми до мизинчика, а потом от мизинчика в обратном порядке.	Одну ладонь опускаем вниз, другую руку сжимаем в кулак. В последовательности кулак – ладонь меняем сначала одну руку потом другую.	На одной руке указательный и мизинчик показывают «козу». На другой руке – указательный и средний - «два». Чередуем «коза» - «два».	Тот же способ что и пальчики здороваются только теперь соединяем пальцы в кольцо и смыкаем в звенья. Большой пальчик с указательным правой руки делает кольцо, соединяясь с кольцом левой руки, и так поочередно с каждым.

Педагоги и родители, которые знают и применяют упражнения нейрогимнастики, целенаправленно наблюдают продвижения в общем развитии детей.

Практика применения «минуток нейрогимнастики» не нуждается в дополнительном материальном обеспечении, проста и удобна, ее легко включать в структуру занятий. Из практики работы можно уверенно сказать, что дети любят эти упражнения, они создают прекрасное настроение и мотивируют к дальнейшей работе. Поэтому развитие межполушарного взаимодействия мозга – важная часть нейропсихологической коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья.