

## Развитие познавательных способностей через нейрогимнастику.

**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 ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.



Весь путь дошкольного детства, который проходит ребенок в стенах этого учреждения, является дорогой его развития и подготовкой для последующего поступления в школу. Понятие **«школьная зрелость»** включает в себя множество компонентов. Это умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, контролировать поведение, уметь слышать педагога и выполнять его требования и многое другое. Но, пожалуй, самое главное – у ребенка должно быть хорошее умственное развитие, которое является основой для успешного овладения учебными действиями.

Известно, что сниженный уровень умственного развития влияет не только на успешность в освоении образовательных программ, но и воздействует на личностное развитие ребенка, на весь комплекс его личностных характеристик – самооценку, уровень тревожности, волевые особенности, черты характера, социальный статус в группе, межличностные отношения. Все это делает понятным, почему важно развивать внимание, память, мышление, воображение. По уровню сформированности этих познавательных процессов судят об умственном развитии ребенка. И начинать следует как можно раньше. Именно дошкольное детство определяется как период, оптимальный для умственного развития.

Очевиден факт, что у детей дошкольного возраста преобладает непроизвольное внимание, ребенок не может еще управлять им и часто оказывается во власти внешних впечатлений. Проявляется это в быстрой отвлекаемости, невозможности сосредоточиться на чем-то одном, в частой смене деятельности. Но уже к началу школьного обучения картина должна быть иной. Безусловно, все свойства внимания (*объем, концентрация, распределение, устойчивость*) развиваются в результате упражнений.

Еще одна важная функция, определяющая умственное развитие – это память. Она лежит в основе способностей ребенка, являясь условием успешности в плане приобретения знаний и

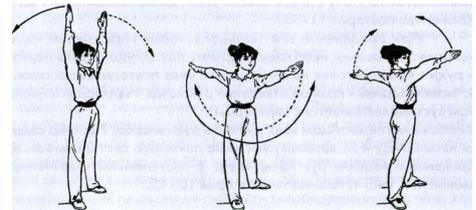
умений. Основные процессы памяти – запоминание, сохранение информации, и ее воспроизведение, неразрывно связаны с мыслительной деятельностью. Мышление — это главный инструмент познания.

Умственные способности человека обычно характеризуются такими качествами ума, как сообразительность, способность оценивать и анализировать факты и явления, пытливость, вдумчивость. Поэтому воспитателю в детском саду необходимо так организовать деятельность детей, чтобы способствовать развитию этих параметров. Различные игры, конструирование, лепка, рисование, то есть все то, чем обычно занимается в детском саду ребенок, конечно, развивают у него мыслительные операции. Но практика показывает, что наряду с традиционными способами, целесообразно использовать специальные упражнения и методики, которые позволяют значительно улучшить показатели умственного развития. Принимая во внимание исследования отечественных и зарубежных ученых о том, что существует связь между физическим развитием ребенка и развитием интеллекта, определяющая роль в вопросе активизации умственного потенциала была отдана именно этому направлению.

Дети с большим удовольствием выполняют упражнения, включенные в содержание занятий по различным образовательным областям. Мы называем их гимнастикой для ума.

Упражнение **«Мельница с поворотом»**.

Выполняется оно так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно. Дети поворачиваются во все стороны, вращая глазами вправо, влево, вверх, вниз. Так оба полушария мозга работают одновременно, что позволяет активизировать мыслительные процессы.



Упражнение **«Рисуем восьмерку»**.

Вместе с детьми три раза каждой рукой необходимо нарисовать в воздухе воображаемую цифру восемь, затем столько же раз обеими руками вместе.



Упражнение **«Симметричные каракули»**

Ребенок одновременно создает графические образы правой и левой рукой.



Упражнение **«Велосипед»**.

Мы ложимся на пол, на спину и совершаем движения ногами так, как будто крутим педали велосипеда, касаясь при этом локтем противоположного колена.



Упражнение «*Вертушка*». Оно помогает снять напряжение, которое возникает, когда мы долго сидим на одном месте и не двигаемся. Вместе с детьми садимся на пол, опираясь на руки сзади и, приподняв ноги, начинаем крутиться вокруг своей оси.



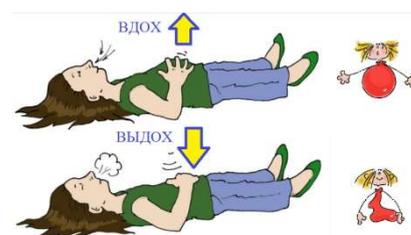
Упражнение «*Кобра*».

Это упражнение помогает нам расслабиться после напряженного рабочего дня. Ребятам дается инструкция представить себя змеей и совершить следующие движения: лежа на животе, медленно поднять голову вверх и прогнуть спину, ноги и бедра при этом должны быть неподвижными и расслабленными.



Упражнение «*Дышим животом*».

Кладем руку на живот, очень медленно выдыхаем воздух. Затем глубоко и также медленно вдыхаем: живот постепенно надувается, как воздушный шарик. При вдохе рука поднимается и при выдохе опускается и т.п.



Используемые техники прекрасно подходят как в качестве физкультминуток в моменты смены одной образовательной деятельности на другую, как вариант утренней гимнастики, что позволяет активизировать ресурсы для следующей плодотворной деятельности в течение дня.

Важно отметить, что дети намного легче усваивают материал, заметно улучшаются показатели развития внимания и памяти, снижается утомляемость, возрастает активность. Разнообразнее становятся сюжеты ролевых игр, ребята охотнее включаются в общение, они выдумывают интересные истории, фантазируют, воспринимают словесные инструкции и следуют им.

Ребенок удивительно гибок и восприимчив, и следует отчетливо понимать, что ход процесса развития зависит не только от воли случая, а преимущественно от направленных усилий любящих и понимающих взрослых. Надо только не лениться сажать семена в благодатную почву!