

Нейрогимнастика как средство развития и коррекции речи детей с ОВЗ

Наша школа-интернат № 2 специализируется на обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих тяжелые нарушения речи. В настоящее время, в текущей практике увеличивается количество детей с комплексными нарушениями в развитии, с трудностями в обучении, проблемами с адаптацией, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных детей.

Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психического здоровья необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы является использование нейрогимнастики или кинезиологическая коррекция.

Применение нейрогимнастики улучшают развитие интеллектуальных процессов, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики – “Гимнастика мозга”. Эта методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и

для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии и нарушениями речевых функций.

Занятия нейрогимнастикой назначаются детям, начиная с 6-12 лет и могут продолжаться в последующей жизни. Занятия можно проводить и в дошкольный период. Гимнастика развивает интеллект ребенка, учит читать, писать.

Как развить левое полушарие мозга.

Левая сторона отвечает за логику. Языковые способности, решение логических схем, математические действия, вычисления целых чисел и дробей, учет времени — все это работа левой половины мозга.

Поэтому для повышения успеваемости детей в школе или для улучшения общего развития, мы должны развивать левую часть нашего «компьютера».

Так, как развить левое полушарие мозга? Необходимо выполнять следующее:

- Работайте над развитием логики — изучайте математические алгоритмы, упражняйтесь в логическом мышлении
- Решайте сложные геометрические задачи. Изучение такой науки, как математика, невозможно без хорошо развитого левой половинки нашего мозга
- Разгадывайте ребусы и кроссворды — анализируя действия и составляя слова, левое полушарие работает лучше, чем правое
- Человеку-левше необходимо делать все правой рукой: писать, рисовать, кушать. Необходимо задействовать именно правую сторону тела
- Принимайте [витамины](#) для улучшения работы мозга

Как развить правое полушарие мозга.

Выше мы разобрались, за что отвечает левая половинка мозга, теперь нужно работать над развитием интуитивных способностей и творческого мышления.

Правая сторона мозга занимается обработкой данных, которые поступают от органов чувств. Она позволяет производить синтез имеющихся данных в голове, поэтому человек может решать головоломки и действовать по своим задуманным планам, а не по составленным шаблонам.

Развивая правую половинку, мы воспитываем в себе целостный взгляд на мир и реальность. Как развить правое полушарие мозга? Выполняйте следующее:

- Прослушивайте музыку — это должна быть классическая музыка, а не рок или попса
- Мечтайте, медитируйте в одиночестве. Лучше выполнять медитацию на берегу моря или в лесу, где происходит соединение с природой
- Рисуйте, пишите стихи, сочиняйте музыку, лепите, пойте. Любое творчество помогает развитию правой половинки мозга

Упражнения для улучшения работы головного мозга для школьников

Очень эффективны упражнения для головного мозга для школьников, в которых задействованы две руки:

УПРАЖНЕНИЕ №1: Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение

УПРАЖНЕНИЕ №2: Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

УПРАЖНЕНИЕ №3: Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти и плечи

УПРАЖНЕНИЕ №4: Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо

УПРАЖНЕНИЕ №5: Поставьте руки на спинку стула — это опора. Отставьте одну ногу назад. Корпус пододвиньте вперед, сгибая другую ногу. Перенесите на нее вес тела. Чуть приподнимите пятку сзади стоящей ноги. Теперь плавно переместите весь вес на ногу,

которая находится сзади. Ее пятку опустите, а носок другой ноги приподнимите. Повторите 5 раз, затем смените ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №5: Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки

Чтобы повысить тонус коры головного мозга, улучшать межполушарное взаимодействие , включить в работу обе половинки мозга.

УПРАЖНЕНИЕ №1 «КРОСС КРОЛЫ»:

- Ползайте по полу, как ребенок. Можно просто маршировать, когда вялость и ничего не хочется делать. Чувство бодрости придет мгновенно

УПРАЖНЕНИЕ №2:

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч
- Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке
- Голова немного поворачивается по ходу действий
- Рот не зажимается, губы свободны. Зажаты только все мышцы и нижняя часть лица

УПРАЖНЕНИЕ №3 «КНОПКИ МОЗГА»:

- Два пальца поставьте под ключицы (в том месте есть 2 ямки). Вторая рука расположена на пупке
- Слегка массируйте ямки
- Поменяйте руки
- Также нужно массировать ямочки, расположенные между 1 и 2 ребром под ключицами. Это мощная нейро-лимфатическая зона с крупными сосудами, идущими от сердца

Синхронизация мозга и крупные сосуды сердца

УПРАЖНЕНИЕ №4 «КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНЬЯ»:

- Возьмитесь за верхнюю часть уха, и мягко массируйте, как бы растягивая назад и выворачивая каждую точку уха

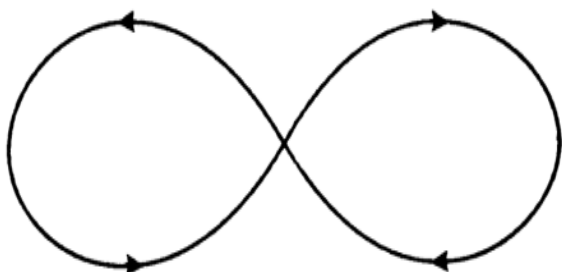
- Поверните голову влево до предела. Массируйте себе уши, позволяя голове глядя назад, уходить все дальше и дальше. Массаж делайте сверху вниз. Когда голова повернется до предела — прекратите выполнять упражнение
- Поверните голову вправо и снова повторите все действия, как с поворотом головы влево

УПРАЖНЕНИЕ №5 «СОВА»:

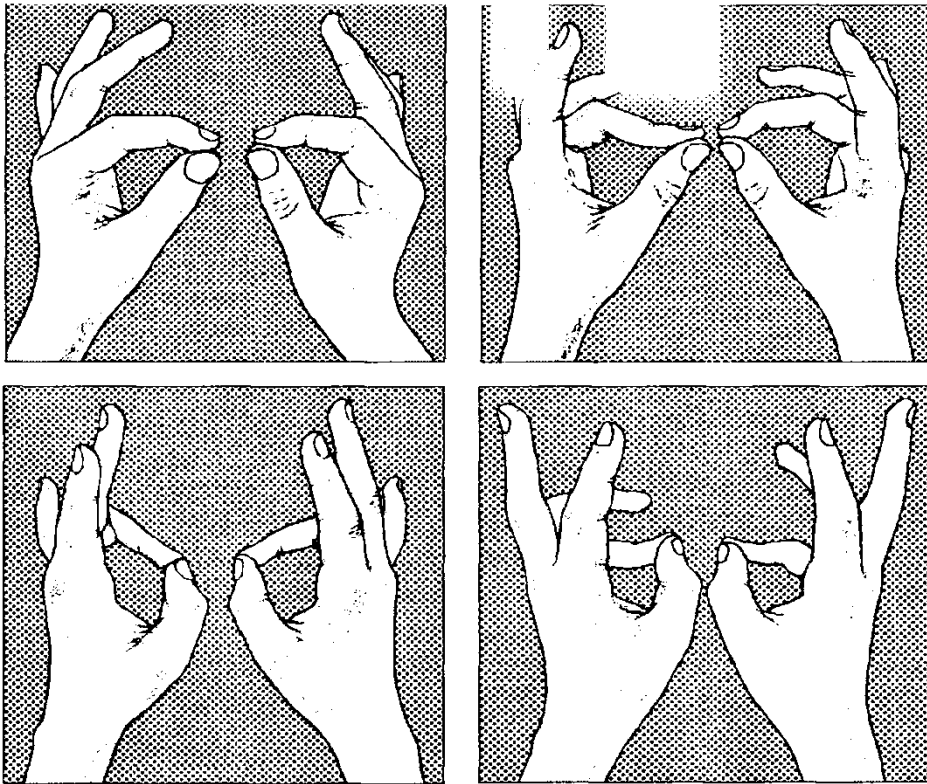
- Возьмитесь правой рукой за левое плечо посередине
- Немного поверните голову влево
- Начинайте разминать — на выдохе сжимайте пальцы и говорите «УХ». Глаза расширьте и смотрите как сова
- Голову немного поворачиваете из стороны в сторону
- Затем возьмитесь левой рукой за правое плечо и повторите упражнение

УПРАЖНЕНИЕ №6 «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»:

- Поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени ровно и слегка согнуты. Тело расслаблено
- Согните одну руку в локтевом суставе и выставите вперед. Большой палец смотрит вверх. Зафиксируйте на нем взгляд. Большой палец руки на срединной линии тела.
- Представьте перед собой круг, в котором рисуйте лежащую восьмерку
- Поменяйте руки и повторите упражнение
- Потом выполните его двумя руками вместе — влево и вверх



Пальцевая гимнастика



Специалисты в области детской психологии и логопедии уже давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени развития тонкой моторики руки. Если движения пальцев развиваются “по плану”, то и развитие речи также в пределах нормы. Если же развитие пальцев “отстаёт”, то отстаёт и развитие речи.

Примерно так же развивается речь и мелкая моторика у ребенка, т.е. сначала начинают развиваться движения пальцев рук, когда же они достигают достаточной тонкости, начинается развитие словесной речи.

Учителя в школах отмечают, что многие 7-летние дети с речевыми нарушениями плохо координируют движения руки и глаза, у них слабо развита мелкая мышечная моторика и координация пальцев рук. Дети не умеют строить свою деятельность и копировать предъявленный им образец, недостаточно хорошо ориентируются во времени и пространстве. Отмечается снижение темпа графической деятельности. Всё это приводит к трудностям в обучении и неуспеваемости в школе.

Многих сложностей можно избежать, проведя целенаправленную работу по развитию мелкой моторики пальцев рук.

Пальчиковая гимнастика - это фитнес-система для мозга — это специально разработанные упражнения, которые помогают развить и синхронизировать работу обоих полушарий мозга и выработать моторику рук.

Пальцевая гимнастика для мозга необходимо выполнять ежедневно.

1. «Кольца».

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Кулак-ребро-ладонь».

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

3. «Крестики-нолики».

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

4. «Зеркальное рисование».

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

5. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

6. «Рыбка».

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

7. «Змейка».

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

8. «Собака»

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается .

9. «Летит оса»

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

10. Разнообразная предметная деятельность, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом (разложить в разные коробки).

Гимнастика для сосудов головного мозга

Японский целитель Кацудзо Ниши создал систему упражнений для оздоровления организма. Это производится через тренировку капилляров.

Гимнастика для сосудов головного мозга Ниши:

- Самое простое упражнение для улучшения состояния капилляров и циркуляции крови называется **«Вибрация»**. Утром, не поднимаясь с постели, поднимите вверх ноги и руки и потрусите ими 2 минуты. Этот своеобразный массаж капилляров помогает также перераспределить лимфатическую жидкость, что позволяет очистить организм от шлаков
- Упражнение **«Золотая Рыбка»**. Лежа на ровной поверхности, положите руки под шею, на уровне четвертого шейного позвонка. Подтяните к себе носки ног. Сильно напрягитесь и воспроизводите вибрирующие движения всем телом, как рыба

Такие упражнения помогают уменьшить тонус нервной системы, и поднять тонус сосудов. Во всем теле начинается активное кровообращение, происходит прилив энергии, психика пробуждается, улучшается настроение.

Выполняя эти советы, вы поможете своему мозгу: он «не заскучает» и будет постоянно развиваться:

РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГА: Делайте упражнения закрытыми глазами:

- Спокойно и глубоко вдохните 10 раз
- Не торопясь посчитайте вслух от 1 до 100, и наоборот, от 100 до 1
- Представьте в своей голове розовый круг, потом, при помощи разворота, мысленно переделайте его в квадрат, треугольник, трапецию и ромб
- Проговорите алфавит, придумывая к каждой букве слово, например, «А — арбуз»

- Мысленно посмотрите на себя со стороны. Приглядитесь ко всем деталям одежды и аксессуаров. Подумайте о том, что вы улыбаетесь
- Прочитайте любой текст задом наперед

УПРАЖНЕНИЕ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»: На листе бумаги напишите буквы алфавита, а под ними Л, П или В. Буквы из верхних строк проговариваются вслух, а из нижних — выполняются руками (Л — левая рука поднимается вверх, П — правая рука поднимается вверх, В — обе руки поднимаются вверх). Сделать это все одновременно сложно, хотя кажется на первый взгляд просто.

А Б В Г Д

Л П П В Л

Е Ж З И К

В Л П В Л

Л М Н О П

Л П Л Л П

Р С Т У Ф

Теперь вспомним **упражнения из уроков физкультуры**, которые, как оказалось, помогают развить мозг и заставляют работать его синхронно:

ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

- Достаньте локтем правой руки до колена правой ноги, и локтем левой руки до колена левой ноги — повторите 12 раз

ПЕРЕКРЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

- Достаньте локтем правой руки до колена левой ноги, и локтем левой руки до колена правой ноги

На выполнение этих упражнений понадобится всего 2 минуты, а эффект почувствуется сразу — голова станет «свежей» и «посветлевшей».

УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТ»:

- Возьмите чистый лист бумаги и красками, фломастером или карандашом разукрасьте его полностью одним цветом
- Перечислите все ассоциации, которые возникают у вас с этим цветом. Например, красный — вишня, арбуз, флаг и так далее

УПРАЖНЕНИЕ «СЧЕТ»:

- Сосчитайте до 20 и обратно, но пропуская цифру, в которое есть, например, 3 или которое делится на 3

УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВО»:

- Возьмите в руки газету и прочитайте любое первое попавшееся слово
- Составьте с этим словом десять разных предложений, быстро и не раздумывая

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА:

- Положите обе ладони на живот — левая рука на правой
- Сделайте выдох, как будто задуваете свечу
- Выполнять такое упражнение нужно в течение одной минуты

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЪЕМ БЕЗ ПОМОЩИ РУК»:

- Сядьте на пол и разведите широко ноги
- Теперь резко поднимитесь, не используя руки
- Во время этого упражнения согласованно начинают работать оба полушария мозга. Важно чувство равновесия. **ОСТОРОЖНО:** Во время выполнения этого упражнения можно упасть

УПРАЖНЕНИЕ «БУКВА»:

- Закройте глаза и представьте в голове любую букву
- Назовите в слух до двадцати предметов на эту букву, например: один — танк, два — трактор, три — трон, четыре — толокно и так далее. Чем быстрее вы будете называть слова, тем лучше

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ:

- Вытяните одну руку вперед, распрямите большой палец и начертите в воздухе 8
- Сделайте 4 таких повторений. Смените руку
- В конце сделайте гимнастику с обеими руками

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА:

- Поднимите обе руки вверх
- Рисуйте в воздухе — одной рукой квадрат, а другой звезду
- Как только упражнение начнет получаться, поменяйте руки. Для его усложнения, придумайте рисунки других форм

Теперь научимся делать физические упражнения на синхронизацию мозга. После выполнения такой гимнастики, оба полушария мозга научатся работать одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ «СВЕДЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ РУК И НОГ»:

- Сядьте на высокий стол, чтобы ноги свободно качались
- Растопырьте пальцы рук и приложите кончики пальцев друг к другу, держа руки перед собой
- Выполняйте маховые движения руками. Кончики пальцев должны встретиться друг с другом

УПРАЖНЕНИЕ «СКРЕЩИВАНИЕ РУК И НОГ»:

- Сначала выполняйте маховые движения руками впереди туловища на уровне плеч. Ладони должны быть обращены к полу
- Через время, начинайте делать махи и перекрещивания позади туловища — на уровне ягодиц
- Продолжайте выполнять упражнение, присоединяя движение ног
- При движении вправо, ведите левую ногу перед правой, и правую ногу перед левой при движении влево

Еще одно подобное упражнение:

- Сделайте скрещивание ногами во время движения
- Шаг в сторону — заведите левую ногу за правую
- Еще один шаг правой и приставьте левую ногу
- Повторите движение в обратную сторону

УПРАЖНЕНИЕ «МАРИОНЕТКА НАОБОРОТ»:

- Встаньте прямо, ноги вместе. Руки сложите над головой. Сделайте прыжок и мах руками в стороны назад, расставляя ноги. Прыжком вернитесь в исходное положение
- Ногами выполните предыдущие движения, а руки вытяните перед туловищем, двигая ими вверх-вниз
- Руками выполняйте движения в стороны, ногами — прыжки вперед-назад с ноги на ногу, как во время ходьбы

УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЛИКИЙ ДИРИЖЕР»:

- Включите любую классическую музыку
- Встаньте в позицию, как дирижер стоит перед оркестрантами
- Поднимите руки на высоте плеч, при этом одна рука должна быть выше другой
- Рисуйте в воздухе лежащие восьмерки: левая рука выписывает влево, правая — вправо
- После этого рисуйте внутреннюю дугу и повторите все упражнения в противоположную сторону

УПРАЖНЕНИЕ «ПУТАНИЦА»:

- Правая рука на голове, левая — на животе. Похлопывайте себе по макушке и поглаживайте живот по кругу одновременно
- Поглаживайте левой рукой живот по часовой стрелке, а правой рукой делать поглаживания в области левой ключицы в другую сторону

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК НОСОМ»:

- Представьте на кончике своего носа карандаш
- Нарисуйте в воздухе восьмерки
- Когда это упражнение будет получаться, пишите в воздухе имена и фамилии

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТ С ЛИМОНОМ»:

- Приготовьте лимон и стул
- Лягте на спину, стул поставьте за головой. Лимон зажмите между ступней
- Поднимите ноги так, чтобы можно было положить лимон на стул

- Опустите ноги, потом поднимите, и возьмите лимон со стула, возвращаясь в исходное положение

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ЙОГОВ»:

- Сядьте на стул и расслабьтесь, спина прямая. Положите указательный и средний пальцы правой руки на область переносицы
- Безымянным пальцем слегка закройте левую ноздрю и медленно вдыхайте через правую ноздрю, считая до 8
- Задержите дыхание на 4 секунды. Затем надавите большим пальцем и закройте правую ноздрю, медленно выдыхая через левую ноздрю, считая до 8
- Задержите дыхание на 4 секунды, и снова сделайте вдох, считая до 8, но теперь через левую ноздрю

УПРАЖНЕНИЕ «РАССЛАБЛЕНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ»:

- Сядьте на пол по-турецки и закройте глаза
- Сделайте несколько вдохов, направляя поток воздуха глубоко вниз живота. Должна работать диафрагма
- Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. На вдохе вслух произносите «ОМ», а на выдохе — «АХ»

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ:

- Закройте глаза и широко зевните
- Одновременно массируйте напряженные зоны в области нижней и верхней челюсти
- Зевок должен быть долгим и звучным. Повторите упражнение 3-6 раз

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОГИКИ:

- Лягте на пол, согните ноги в коленях, ступни на полу. Руки положите под голову и сплетите пальцы. Не разжимая руки, поднимитесь и одновременно повернитесь, опираясь локтем на пол
- Левый локоть — к правому колену, правый локоть — к левому колену. Повторите это упражнение по 5 раз в каждую сторону

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННОЙ СПОСОБНОСТИ (помогает повысить точность движений):

- Найдите впадинки на лбу, над бровями
- Слегка надавливайте кончиками пальцев в течение одной минуты. Повторите упражнение 3-4 раза

Подводя итог, что регулярное выполнение упражнений, из предложенного комплекса, оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь способствует коррекции недостатков развития школьников с ОВЗ.

Если выполнять эти задания, хотя бы 5 минут в день и сделать это полезной привычкой вашего образа жизни, то это не только может решить трудности в школьные годы, успешно сдать экзамены и закончить школу..но и продлить молодость и работоспособность до глубокой старости!

Литература

Брейн Джим «Гимнастика мозга»

Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика» Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей
Опираясь на эти рекомендации используйте интернет ресурсы с видео-материалами.