**Значимость использования кинезиологических упражнений и нейрогимнастики в системе логопедических занятий как один из методов здоровьесберегающих технологий в ОУ.**

Доклад подготовила: учитель- логопед

Зайпадинова Д.Г.

Включение кинезиологических упражнений и нейрогимнастики в логопедическую практику представляет собой инновационный подход к коррекции речевых нарушений, опирающийся на принципы здоровьесбережения. Эти методы позволяют воздействовать не только на речевую функцию, но и на общее психофизиологическое состояние ребенка, создавая оптимальные условия для развития и обучения. Кинезиологические упражнения и нейрогимнастика занимают в этом процессе важное место, поскольку способствуют гармоничному развитию межполушарного взаимодействия и оптимизации работы нервной системы в целом.

Нейрогимнастика активирует области мозга, отвечающие за формирование и понимание речи. Это помогает развивать не только произношение, но и навыки слушания и понимания языка. Регулярное выполнение упражнений улучшает концентрацию внимания, память и координацию движений, что, в свою очередь, положительно сказывается на успеваемости ребенка в целом.

Кинезиологические упражнения, в свою очередь, направлены на развитие крупной и мелкой моторики, координации движений и пространственного восприятия. Они способствуют формированию прочных нейронных связей между различными отделами мозга, что улучшает его функциональную активность. Использование кинезиологических упражнений в логопедической практике позволяет не только корректировать речевые нарушения, но и оказывать общее оздоровительное воздействие на организм ребенка.

Интеграция нейрогимнастики и кинезиологических упражнений в систему логопедических занятий позволяет создать комплексный подход к коррекции речевых нарушений, учитывающий не только лингвистические, но и нейрофизиологические аспекты. Такой подход способствует более эффективному и устойчивому результату, позволяя ребенку успешно овладеть речью и улучшить свои когнитивные способности.

Важность использования нейрогимнастики на логопедических занятиях заключается в следующем:

* **Улучшение речевых навыков**. Нейрогимнастика активирует области мозга, отвечающие за формирование и понимание речи. Это помогает развивать не только произношение, но и навыки слушания и понимания языка.
* **Развитие координации**. Упражнения способствуют развитию моторики, что влияет на артикуляцию и способность чётко произносить звуки.
* **Стимуляция когнитивных функций**. Нейрогимнастика улучшает внимание, память и мышление, что помогает детям легче усваивать учебный материал и общаться с окружающими.
* **Психоэмоциональное развитие**. Занятия нейрогимнастикой помогают снять стресс и напряжение, создают позитивную атмосферу. Дети учатся работать в команде, что способствует развитию навыков взаимодействия и коммуникации.
* **Укрепление здоровья**. Регулярные занятия нейрогимнастикой способствуют укреплению иммунной системы, повышению физической активности и улучшению общего самочувствия детей.

Как понять, что ребенку нужна нейрогимнастика?

Наблюдая за развитием своего ребенка, родители, безусловно, хотят видеть его успешным и гармонично развивающимся. Однако, иногда возникают ситуации, когда замечаются определенные сложности, которые могут свидетельствовать о необходимости дополнительной поддержки. В частности, нейрогимнастика может стать полезным инструментом для улучшения когнитивных функций и общего развития. Как же понять, что вашему ребенку она необходима?

Существует ряд признаков, которые могут указывать на потребность в нейрогимнастике. Во-первых, стоит обратить внимание на память и внимание. Если ребенок испытывает трудности с запоминанием новой информации, часто рассеян и не может сосредоточиться на задаче, это может быть сигналом.

Во-вторых, важна оценка слухового внимания. Ребенок с трудностями в этой области может плохо воспринимать информацию на слух, путать инструкции и испытывать затруднения в общении.

В-третьих, следует учитывать моторику. Слабая моторика пальцев рук, проявляющаяся, например, в сложностях с завязыванием шнурков или рисованием, также может быть признаком необходимости нейрогимнастики.

Хочу выделить некоторые нейрогимнастические упражнения:

1. **«Колечко»**. Кончик большого пальца поочерёдно соединяют с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняют упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.
2. **«Хлопок-кулак-щелчок»**. Хлопают в ладоши, затем стучат кулачками друг о друга, и по очереди щёлкают пальцами обеих рук. Выполняют упражнение несколько раз.
3. **«Путаница»**. Одной рукой массируют живот круговыми движениями, а другой рукой похлопывают или поглаживают себя по голове. Затем меняют руки.
4. **«Перекрёстные шаги»**. В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередуя ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.
5. **«Мячик-счёт»**. Катать мячик по столу круговыми движениями одной руки, считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем сменить руки.
6. **«Коза и заяц»**. Одной рукой показывают ушки зайца, другой — козу, затем быстро меняют руки.
7. **«Кулак — ребро — ладонь»**. Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).
8. **«Ухо-нос»**. Левой рукой берутся за кончик носа, правой — за противоположное ухо, затем одновременно опускают руки и меняют их положение.

Нейрогимнастические упражнения рекомендуют выполнять ежедневно, но не перед сном, так как они бодрят. Заниматься нужно не дольше 7–10 минут в день, включая 5–6 упражнений. Чтобы занятия не наскучили ребёнку, упражнения следует периодически менять.

Таким образом, использование нейрогимнастики повышает эффективность логопедических занятий. Эти методы не только улучшают произношение и понимание речи, но и способствуют развитию когнитивных функций, необходимых для успешного обучения и социальной адаптации.

Литература

1. Литература 1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов. М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2005.

2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. М: АРТКИ, 2014.

3. Логопедические уроки «Нейрогимнастика», Логвина Е., 4-7 лет

4. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: Нейропсихологический подход: учеб. пособие / Т.В.Ахутина, Н.М.Пылаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2022. – 288 с.