

Нейробика как здоровьесберегающая технология для детей с ОНР.

Российские исследователи в области психологии и дефектологии указывают на такие проблемы у детей с общим недоразвитием речи, как: конкретность мышления, бедность логических операций, снижение способности к символизации, примитивизм. Так же они отмечают, что интеллектуальная недостаточность усугубляется повышенной утомляемостью, снижением внимания, памяти.

Интеллектуальные способности являются носителями внешних и внутренних ресурсов обучения, поэтому в дошкольном возрасте дети с речевыми нарушениями требуют дополнительного внимания в этом направлении. Ведь, если проблему не откорректировать в дошкольном возрасте, то дети с речевыми недостатками не всегда справляются с программными требованиями и не достигают нужного уровня готовности к обучению. Поэтому в школе они сразу же попадают в категорию неуспевающих.

Одним из способов в развитии интеллектуальных способностей дошкольников с общим недоразвитием речи может стать нейробика.

Нейробика – это система упражнений для развития нейропластичности мозга. А Способность мозга к научению называют нейропластичностью.

Нейропластика – это одно из самых удивительных открытий последних лет. Раньше считалось, что нервные клетки не восстанавливаются. Но в 1998 году группа американских ученых доказала, что нейрогенез происходит не только до 13-14 лет, но и всю нашу жизнь. Они установили, что причиной уменьшения наших умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток, а истощение дендритов – отростков нервных клеток. Если дендриты постоянно не стимулировать, то они атрофируются, теряя способность к проводимости, аналогично мышцам без физической нагрузки.

Одни и те же ежедневные действия формируют шаблонное поведение – наши привычки, – при этом используются и укрепляются одни и те же нейронные связи. Так происходит встраивание нашего «автопилота», но при этом страдает гибкость нашего мышления.

Итак, наш мозг нуждается в упражнениях. Как регулярное выполнение утренней гимнастики полезно и со временем укрепляет тело, так и

гимнастика для мозга развивает его и помогает лучше воспринимать и усваивать полученную информацию.

Нейробика же позволяет развить межполушарное взаимодействие, что способствует в дальнейшем хорошей успеваемости в школе. Она обостряет память и стимулирует работу мозга, когда нужно многое удержать в голове или выучить наизусть; помогает сосредоточиться и лучше усваивать новую информацию.

Для эффективной работы мозга очень важны ассоциации. Упражнения нейробики рассчитаны именно на то, чтобы создавать в мозгу новые ассоциации.

Главный принцип нейробики - выполнение привычных ежедневных действий новым способом – с подключением других органов чувств или другого полушария мозга, создаются новые нейронные связи, и мозг развивается. Для продуктивной работы ему нужны новые впечатления, новые задачи, новая информация, – одним словом – перемены, так как привычка ослабляет способности мозга. Следуя принципу нейробики мозг начинает вырабатывать нейротропин – вещество, способствующее росту новых нервных клеток и связей между ними.

Рекомендуют приступать к выполнению гимнастики для мозга с детьми, в среднем возрасте, то есть в 4-5 лет. Специалисты советуют заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения не более 5 минут, а некоторые считают, что достаточно и 1 минуты.

Упражнения нейробики:

- Предложите ребёнку выполнить привычные действия не привычным способом, а именно: почистить зубы левой рукой (если ведущая правая), попробовать во время приёма пищи задействовать не ведущую руку;
- Поменяйте место за рабочим столом и во время приёма пищи. Это позволит по другому воспринимать окружающее пространство;
- Попробуйте задействовать другие органы чувств, например при просмотре телевизора выключите звук и попробуйте догадаться о чём говорят или закройте глаза, и в зависимости от услышанного представьте картинку;

- Переверните картинку или фотографию, таким образом можно заставить мозг нестандартно мыслить. Привычные мыслительные модели, натываясь на странное положение изображения, не сработают, и начнёт работать правое полушарие;
- Посетите с детьми не знакомые места. Если к знакомству с новым местом или зданием добавить определённый запах, то мозг создаст ассоциацию. И теперь, когда вы будете проходить мимо этого места или уловите этот запах, мозг активирует созданную ассоциацию;
- Развивайте тактильные ощущения. Предложите ребёнку на ощупь определить предметы.
- Предложите ребёнку с закрытыми глазами попробовать перемещаться по комнате;

Задания для стимулирования межполушарных взаимодействий для детей дошкольного возраста.

1. Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребёнку простое упражнение «Кулак – ребро – ладонь», которое выполняется так: родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности: сначала ладонь выпрямлена; потом сжимается кулак; далее ладонь ставится ребром. После чего последовательность повторяется.
2. Эффективное упражнение - «Энергетическая зевота». Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевок, делать массажные движения в области соединения челюстей.
3. Растягивающее упражнение «Сова».левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми, на выдохе сжимаем плечо и произносим «Ух», при этом глаза расширяем как у совы. Для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот.
4. Разбудим ушки: отлично бодрит и воздействует на активные точки массаж ушей. Нужно их мять обеими руками, а также загибать вперед и разгибать.
5. Обеими руками одновременно рисуем в воздухе различные фигуры, например круги, петли и др.

6. Нужно сесть за стол и положить перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинайте рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности.

Эти не сложные упражнения можно выполнять вместе с дошкольниками в разных режимных моментах. Такая зарядка для ума может превратиться в увлекательную игру, большинство детей будут от них в восторге.

Упражнения будут стимулировать мышление, память, умение думать. И конечно же улучшат настроение и зарядят энергией.