

## **Использование нейрофизиологических приемов**

### **в дошкольном возрасте.**

От того, как функционирует нервная система человека, зависит вся его жизнь: как человек двигается, как эмоционально реагирует, насколько он стрессоустойчив.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Нейрофизиология – наука изучающая особенности взаимодействия и взаимовлияния мозга и тела, ответные реакции на воздействия. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет.

### **ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ.**

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем: стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность; формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения. Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным

сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным. Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активируют те участки, которые ранее бездействовали.

## ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика. К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

Самое главное в такой практике — чтобы ребенку было приятно играть, у него был позитивный настрой. Ни в коем случае не заставляйте его играть и не ругайте, если что-то не получается. Игра – это хорошая возможность для ребенка провести время с вами, получить внимание, одобрение и поддержку.

### Примеры игр и упражнений

Один из видов игровых заданий – растяжки. Эти игры нормализуют тонус и очень пригодятся, если вы замечаете, что у ребенка снижена двигательная активность, есть эмоциональная вялость, низкая мотивация и слабость волевых усилий (гипотонус). Или, наоборот, ребенок часто беспокойный, бывают эмоциональные вспышки, нарушения сна, трудности с произвольным вниманием (гипертонус).

#### Растяжка «Половинки»

Исходное положение: сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать то левую половину тела (плечо, руку, ногу), то, после расслабления левой половины тела, напрягать правую. После небольшой паузы, когда все мышцы расслаблены, ребенок напрягает верхнюю половину тела (шею, плечи, руки, мышцы груди и спины), затем, после расслабления, делает то же с мышцами нижней половины тела.

#### Растяжка «Лучики»

Исходное положение: сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

### Игры «между делом»

В дороге, во время ожидания где-то в очереди, пригодятся игры, которые помогают развивать взаимодействие между правым и левым полушариями головного мозга.

### Игра «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала потренируйтесь складывать «колечки» каждой рукой отдельно, затем вместе.

### Игра «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают на плоскости стола три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. «Ладонь» — это ладонь с вытянутыми пальцами тыльной стороной вверх, «кулак» — рука, сжатая в кулак, «ребро» — ладонь, стоящая ребром.

Медленно потренируйтесь вместе выполнять эти действия друг за другом. А затем ускорьте игру. Сначала можно играть правой рукой, потом левой, а затем двумя руками вместе. Для более легкого освоения предложите ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

### «Колпак мой треугольный»

Интересная игра на развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снятие импульсивности. Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из стихика:

Колпак мой треугольный,  
Треугольный мой колпак.  
А если не треугольный,  
То это не мой колпак.

Затем фраза повторяется, но участники, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз, заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками). Если кто-то из игроков ошибся, он начинает стишок с начала. Посмотрим, удастся ли вашей команде дойти до конца!

### Выплёскиваем напряжение

Очень важны игры, которые дают детям возможность в приемлемой форме выплеснуть накопившееся напряжение, проявить агрессию, побыть шумным и активным. Покидайтесь друг в друга скомканной бумагой, порвите бумагу, потопайте или покричите, кто громче. Такие игры нужны каждый день.

### Тигр-Цапля

Ноги стоят на месте, все остальное подвижно. По правилам нельзя сходить со своего места и задевать других игроков. Превращаемся в тигров: пальцы изображают когти – напряжены и согнуты, все тело сильное и напряженное, тигры машут лапами и громко рычат. Через 2-3 минуты превращаемся в цапель: тихо замерли на одной ноге, вторую поджали, руки-крылья сложили за спиной и стоим тихо-тихо, не шевелясь – высматриваем лягушку. Потом можно снова превратиться в тигров, и в завершение снова в цапель.

### Формула покоя

Поделится с вами стихотворением, помогающим расслабиться – это своеобразная формула покоя. Познакомьте ребенка с этой формулой заранее в нейтральной ситуации, например, рассказывайте это стихотворение после вечернего чтения. И тогда в стрессовой ситуации ребенку будет легче справиться с сильными эмоциями и расслабиться.

Предложите ребенку удобно сесть или лечь, пусть руки свободно лежат на коленях, ступни слегка расставлены и уверенно стоят на полу, можно прикрыть глаза. Формула общего покоя произносится взрослым медленно, тихим доброжелательным голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая,

Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно —  
Расслабление приятно!

Через несколько секунд можно аккуратно открыть глаза и перейти к какому-то спокойному делу.

### Старые добрые дворовые игры

Можно вспомнить и наши дворовые игры, которые тоже очень полезны. Например, «Море волнуется раз...», «День-ночь», и даже привычные прятки — ведь в этой игре ребенку нужно очень тихо сидеть и не шевелиться, а это отличная тренировка самоконтроля на мышечном уровне. Играйте с детьми каждый день. Им это очень нужно. Игра — замечательный способ узнать друг друга, укрепить отношения, разрешить многие сложности.