

Наточий Е.А., Рыбалкина О.В., Елиусизова Г.Ш., Идалова А.А.

ГККП «Ясли-сад «Моншақ», Есильский район, СКО, Казахстан

НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Процессы модернизации казахстанского образования, происходящие в последние годы, существенным образом меняют идеологию и приоритеты не только в дошкольном образовании.

В работе нашего дошкольного учреждения мы используем современные здоровьесберегающие технологии, так как в современных документах, регулирующих деятельность образования, в том числе и дошкольного предусмотрено сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, активное формирование здорового образа жизни воспитанников.

К методам здоровьесберегающих технологий, мы относим один из современных – метод нейрогимнастики. В начале 90-х гг. прошлого столетия 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, которая получила широкую известность. Несмотря на то, что данный метод направлен на коррекционно-педагогическую работу для детей с особыми образовательными потребностями, практика показала, что для детей нормотипичных, особенно раннего дошкольного возраста, данная методика так же эффективна и актуальна.

Метод нейрогимнастики – часть системного дошкольного образования, которая построена на ведущей деятельности дошкольника – игре. Он основывается на принципах личностно-ориентированного подхода к ребенку, способствует созданию между взрослым и ребенком атмосферы сотрудничества, учитывает индивидуальные характеристики детей.

Упражнения для мозга, так по-другому называют метод нейрогимнастики, позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в

целом, но и с когнитивными способностями. Методы нейрогимнастики совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, способствуют развитию у детей таких качеств как ловкость, гибкость, выносливость. Позволяет развивать способности ребенка, межполушарное взаимодействие, проявлять самостоятельность, активность, что является одним из главных признаков готовности ребенка к школе. Постепенно приучают ребенка выдерживать нагрузки, проявлять волю.

В частности, нейрогимнастика помогает детям:

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- укрепить вестибулярный аппарат;
- развить подвижность плечевого пояса;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

Приведем примеры упражнений по методу нейрогимнастики, которые мы предлагаем использовать при работе с детьми раннего дошкольного возраста.

- Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.

- Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.

- Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).

- «Жаба». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

- «Кольцо». По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

- «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки»

- «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном.

Таким образом, регулярное использование метода нейрогимнастики оказывает положительное влияние на обучение, 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 дошкольников.

Литература:

1. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика / Т.П. Трясорукова. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 32 с.: ил. — (Школа развития).

2. Мир психологии: <http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57.html>

3. Борытко Н. М. Пространство воспитания: образ бытия: монография. - М.: Волгоград, 2000. - 225 с.