

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №1

Консультация для родителей
«Нейрогимнастика, как средство развития детей
с задержкой психического развития»

Разработала:

Бобылева Марина Владимировна,
учитель дефектолог
муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения детский
сад общеразвивающего вида №1
г.Узловая Тульской области

Узловая, 2026

В современном обществе наблюдается заметное увеличение детей дошкольного возраста с задержкой психического развития (ЗПР). У таких детей, как правило, наблюдаются проблемы в различных аспектах развития: координация, общая и мелкая моторика, память, внимание, восприятие. И для меня, учителя-дефектолога, стала задача поиска эффективных технологий коррекционного воздействия в работе с данной категорией детей, методов, приемов и форм профилактики и укрепления здоровья и эмоционального состояния детей. И в мои руки попала полезная книга – сборник упражнений активизирующих мозговую деятельность через выполнение разнообразных движений – нейрогимнастику.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейл Деннисон была разработана программа нейрогимнастики. «Гимнастика мозга» - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. Сам доктор Деннисон до 9 лет практически не разговаривал. Позже он заметил непосредственное влияние специфических двигательных упражнений на развитие своего организма и посвятил этой методике всю жизнь. Все началось с изучения того, каким образом происходит формирование мозговой организации психических процессов. Формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если же какой-то из процессов был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляция родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждая из подобных ситуаций может отразиться на развитии мозга.

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания, задержка психо-речевого и двигательного развития, агрессивность, неустойчивость психики.

Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. Нейрогимнастика помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте и в любое время.

Для понимания механизма работы этой гимнастики нам необходимо вспомнить, как работает наш мозг. Каждый знает, что мозг человека состоит из левого и правого полушария. Правое - отвечает за действие левой половины тела, зрительное восприятие пространства и креативное развитие, регулирует координацию движений и балансировку. Левое – отвечает за слуховое

восприятие информации, абстрактно - логическое мышление, развитие логики, речь и математических способностей.

При работе нашего мозга происходит постоянное распределение активности между полушариями. При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария. Во многих случаях выявляется незрелость определенных функций головного мозга, нарушение межполушарного взаимодействия.

И этот факт подтолкнул меня, учителя-дефектолога, для активного использования нейрогимнастики в работе с детьми ЗПР.

Новизна нейрогимнастики в работе с детьми с задержкой психического развития заключается в её способности корректировать нарушения развития и развивать когнитивные и моторные навыки.

Актуальность нейрогимнастики во многом обусловлена социальным запросом и позволяет выявлять скрытые способности ребенка ЗПР и расширять границы возможностей его мозга.

Целью использования в работе с детьми ЗПР нейрогимнастики стало создание условий, способствующих ускорению межполушарных связей, совершенствование речи, функционирование высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления.

Основные **задачи**, которые решаются при использовании нейрогимнастики в детском саду с детьми ЗПР:

- ✚ Синхронизация полушарий мозга;
- ✚ Развитие мелкой и крупной моторики;
- ✚ Улучшение памяти и внимания;
- ✚ Развитие речи и коммуникативных навыков;
- ✚ Формирование пространственных представлений;
- ✚ Развитие мышления и познавательных процессов;
- ✚ Снижение психоэмоционального напряжения;
- ✚ Улучшение саморегуляции и поведения;
- ✚ Раскрытие скрытых способностей.

Использование нейрогимнастики имеет ряд преимущественных:

- ✚ игровая форма обучения;
- ✚ увеличение эмоциональной привлекательности;
- ✚ улучшение социальных навыков;
- ✚ многофункциональность;
- ✚ коррекция отклонений;
- ✚ сочетание речевой и двигательной активности;
- ✚ формирование произвольных познавательных интересов;
- ✚ формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом;
- ✚ обратная связь: предоставляется возможность педагогам и родителям видеть прогресс ребенка в реальном времени.

Сейчас хочу познакомить с конкретными заданиями нейрогимнастики и дать несколько полезных советов использования для родителей, воспитывающих детей с ЗПР.

Начинать надо с элементарных **упражнений для одной руки**. Выполнять упражнения сначала на одной руке, потом на другой.

✚ «Пальчики-зайчики» (прижимаем большим пальцем безымянный и мизинец, указательный и средний оставляем наверху и сгибаем поочередно указательный и средний пальцы).

✚ «Кулак, ребро, ладонь».

✚ «Гусь, курица, петух».

✚ «Заяц, кольцо, цепочка».

✚ «Ножницы, собака, лошадка».

✚ «Яблочко - червячок». Пальцы сжаты в кулачок - яблоко, большой палец спрятан внутри – червячок. Сначала правая рука – яблочко, большой палец левой руки – червячок, спрятался в яблочко, затем меняем руки. Увеличиваем скорость перемены положений и, когда уже легко, усложняем сменой через хлопок.

Нейрогимнастика с карандашом:

✚ «Ползем по лиане» (берем карандаш и поворачиваем вертикально, удерживаем его снизу между большим и указательным пальцами обеих рук, как будто по лиане забираемся наверх карандаша, сменяя руки: сначала наверху левая, потом правая; добравшись до верха, таким же образом спускаемся вниз; проделываем это упражнение со всеми пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем).

✚ «Привет карандашик» (берем карандаш, поворачиваем горизонтально; большой палец снизу удерживает карандаш, остальные - наверху; поочередно, начиная с указательного поднимаем и опускаем палец на карандаш, дойдя до мизинца, начинаем с него движение в обратную сторону. Для дальнейшего выполнения упражнения используем два карандаша и обе руки).

✚ «Карандашик-кулачок».

Упражнения для двух рук (двуручная координация):

✚ «Кулаки, ладони, зайцы, кольца, мост» (сжать обе руки в кулаки; показать обе ладони; на каждой руке средний и безымянный пальцы прижать большим, а указательный и мизинец поднять вверх; соединить большой и указательный пальцы в кольцо на обеих руках; соединить указательные пальцы обеих рук, большие поднять вверх, а остальные пальцы: средний, безымянный и мизинец прижать к ладони).

✚ «Рисуем двумя руками» (одновременное рисование двумя руками).

✚ «Горизонтальная восьмёрка» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Асинхронные движения (разные для двух рук):

✚ «Покажи ладошку» (положи ладошку руки тыльной стороной на стол, другую – ладонью на стол; чередуя движения, по возможности ускоряя темп выполнения).

✚ «Зайчики-колечки» (сделай «зайчиков» (поднять вверх указательный и средний палец, остальные прижаты к ладони) на обеих руках; затем сделай «колечки» на обеих руках и чередовать движения. А затем усложнение: одной рукой - «зайчик», другой – «колечко», чередуя движения).

✚ «Ладонь-кулачок».

✚ «Колечко- три пальчика»

✚ «Ушко-хлопок-голова»

✚ «Ухо – нос».

Упражнения с мячиком:

✚ Перекладывать мяч из одной руки в другую, не уронив мяч.

✚ Возьми мяч в левую руку, правой сделай «класс», перекажи мяч в правую руку, удерживай мяч правой рукой, левой покажи «класс»; (чередовать движения с перекачиванием).

✚ «Точки-стрелочки» (коснись кругов одного цвета указательными пальцами обеих рук, затем подними пальцы вверх и направь их в сторону (лево или право), в которую указывают стрелки.)

Упражнения для всего тела:

✚ Стоять поочередно то на правой, то на левой ноге, далее усложняем пяточку отводим назад так, чтобы она была направлена вверх или добавляем движения руками)

✚ «Хлопни, топни, стукни».

✚ «Дом – ежик - замок».

Глазодвигательные упражнения:

✚ Движение глазами по стрелочкам, называя предметы, которые ты видишь.

✚ «Двойной рисунок». Берем в каждую руку карандаш и рисуем в воздухе что угодно, двигая руками одновременно: вверх-вниз, навстречу друг другу и т.д.

Чем же полезны нейрогимнастика? Польза заключается в тесной взаимосвязи мышления и движения. Это даёт следующие результаты:

✚ повышение работоспособности;

✚ снижение утомляемости ребёнка; развитие памяти и активизация мыслительных процессов; запоминания информации;

✚ развитие мелкой и общей моторики, координации, положительно влияет на процессы письма и обучения чтению;

Когда лучше начать заниматься? Наиболее благоприятный возраст для выполнения нейрогимнастики – это 4-5 лет. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения.

Чтобы гимнастики была максимально эффективной, необходимо:

✚ Уделять нейрогимнастике 10-15 минут в день!

- ✚ Систематически выполняйте упражнения в спокойной, доброжелательной обстановке и результат не заставит ждать!
- ✚ Реализуйте задания в веселой, игровой форме без принуждения!
- ✚ Для формирования интереса и мотивации можно ввести соревновательный элемент!
- ✚ Начинайте с изучения упражнения, которые постепенно усложняют задания и увеличивать темп.
- ✚ Следить за правильностью.
- ✚ Не перегружать ребёнка: 5-6 упражнений вполне достаточно.

Для хорошей координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое необходимо межполушарное взаимодействие. И чем лучше и разнообразней будут развиты у ребёнка межполушарные связи, тем выше будет у него интеллектуальное развитие, внимание, память речь, воображение, восприятие и мышление. 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.

Желаю успехов и ловкости рук!