

**Мозг хорошо
устроенный стоит
больше, чем хорошо
наполненный** (Мишель де
Монтень)

Нейродинамическая гимнастика

Специалист по АФК: Татьяна Викторовна Грехова

Что такое нейродинамическая гимнастика?

- Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение, «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Кинезиология помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.
- Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность. Тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций

Как возникла эта методика?

- Данное направление основано на коррекции функций исходя из концепции, основателя нейропсихологии, А. Р. Лурии о трех блоках мозга.
- Работы американских психологов Пол и Гейл Деннисон. Главной задачей является активизировать природные механизмы работы мозга.
- На основе программы нейропсихокоррекции, известного нейропсихолога, профессора МГППУ.- Анны Владимировны Семенович «Метод замещающего онтогенеза».
- «Методы психофизической реабилитации при вегетативной дисфункции» (учебно – методическое пособие .УралГУФК. Авторы - профессор Василенко Ф.И. и кандидат мед.наук ,доцент Сазонова Е.А), по системе восточной оздоровительной методики Цигун.

Как понять, что ребенку нужна нейродинамическая гимнастика?

- На сегодняшний день значительно увеличилось количество детей, которые имеют нарушения в состоянии здоровья, что приводит к комплексным нарушениям в развитии. Они сталкиваются с трудностями в обучении, им сложно адаптироваться в определенной среде.
- Гимнастика развивает интеллект ребенка. После проведения упражнений происходит повышение физической и умственной работоспособности, повышается работа иммунной системы.
- Начинать занятия можно с 5-6 лет.
-

- **Причиной** могут стать соматические заболевания, детская гиперактивность, неустойчивая психика ребенка.
- **Задачи кинезиологических занятий:**
- Развитие сенсомоторного восприятия .
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
-

Чем полезна нейродинамическая гимнастика

- Нейродинамическая гимнастика для детей дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие. Польза состоит в следующем:
- стимулирует память, мыслительную деятельность;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма/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
- повышает иммунитет

Классификация упражнений.

- Движения глазами
- Развитие артикуляции
- Дыхательные упражнения
- Двигательные упражнения (кинестетический фоктор, пространственный, энергетический)
- Самонаблюдение (кинетический фактор)
- Релаксация
- Комплекс восточной оздоровительной методики Цигун
- Упражнения на балансировочной доске (мозжечковая стимуляция)

Как кинезиоупражнения влияют на организм?

- Упражнения для глаз -увеличение поля зрения. Объясняется это тем, что большинство черепных нервов, идущих от мозга, соединяются с глазом. Они активизируют кровообращение и ослабят умственную нагрузку, повышают координацию глаз и их способность фокусироваться.)
Развитие артикуляции- упражнения активизируют ,те участки мозга которые контролируют ВПФ,а именно поведение, мышление и речь.
- Дыхательные упражнения- При их выполнении повышается энергетическое обеспечение функционирования мозга. Мозг обеспечивается кислородом, что позволяет восстановить общий тонус организма и снять эмоциональное и физическое напряжение, уменьшают проявление соматических нарушений. Приобретенное умение контроля над дыханием способствует развитию самоконтроля над своим поведением. Особенно эффективны эти упражнения в коррекции детей с невнимательностью и гиперактивностью.
- Двигательные упражнения- позволяют нормализовать их гипо- и гипертонус.
- Самонаблюдение- получению навыков деавтоматизации восприятия.
- Релаксация- их целью является интегрирование полученного опыта.

Противопоказания

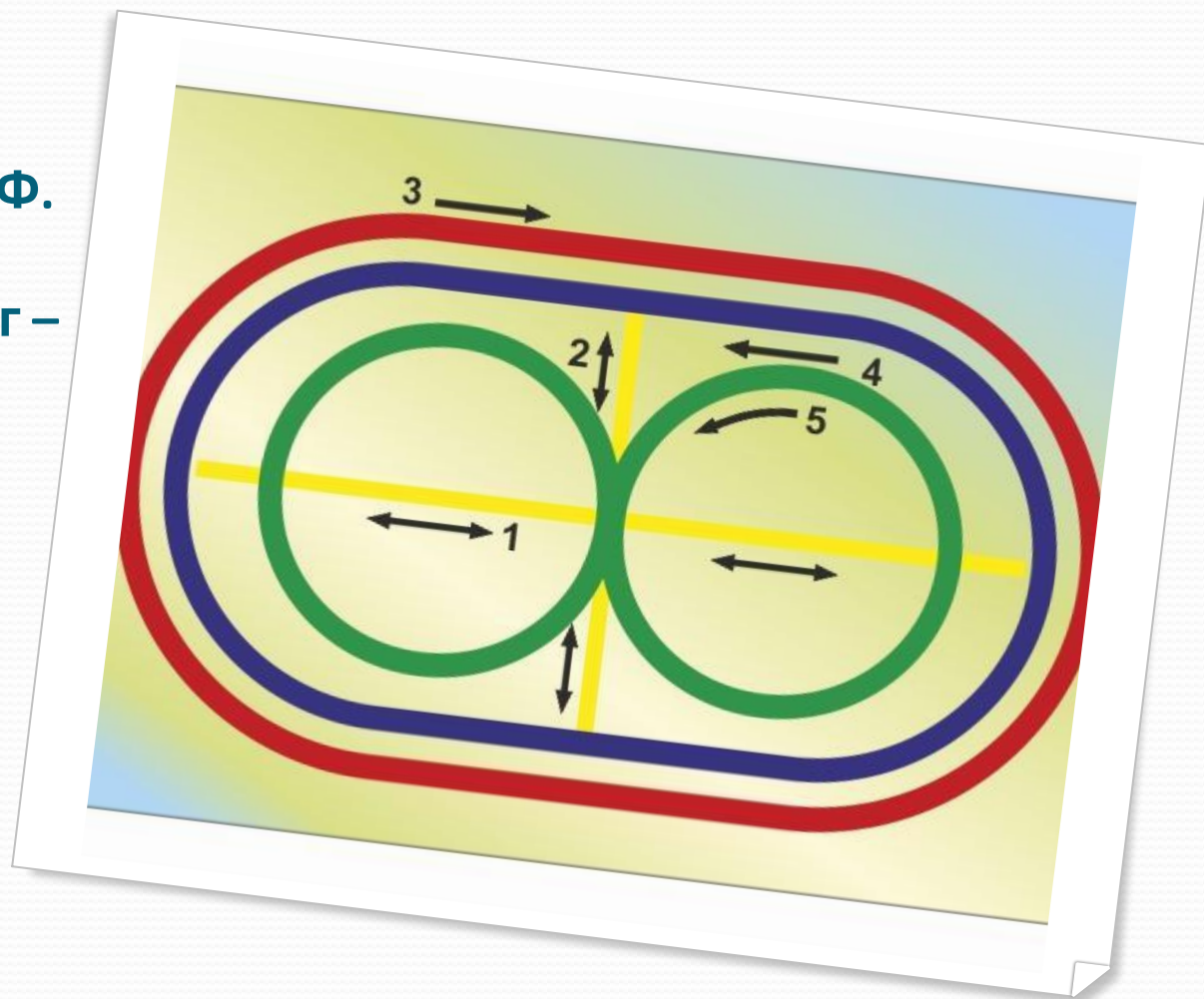
- Нейродинамическая гимнастика не показана: в остром периоде любого вида инфекционного заболевания; в случае травмирования, носящего острый характер; после проведенного хирургического вмешательства, когда пациент находится на стадии ранней реабилитации. Серьезные органические поражения мозга.

Особенности выполнения упражнений

- На первый взгляд это простые упражнения, выполняются в игровой форме, но опытный специалист знает воздействие упражнений на организм и направляет в нужное направление. Занятия проводятся два раза в неделю, регулярно выполняются в домашних условиях, курсами.
- Упражнения выполняются в определенном темпе, с определенной последовательностью и определенной амплитудой.
- Индивидуальный подход.
- Учитывается настрой ребенка.



Тренажер для глаз В.Ф.
Базарного(русский
ученый, врач ,педагог –
новатор)



Балансировочная доска Бильгоу



Средства мозжечковой стимуляции



балансирная доска
Learning Breakthrough



батут



качели



горки



карусель



плавание



ролики, скейты
велосипед



йога



кольца и трапеция

Эта методика
рекомендуется людям
любого возраста, а так
же, тем кто хочет быть
успешным.

В заключении могу с
уверенностью сказать,
что эта методика
работает. Проверено,
проработано,
прочувствованно на се
лично.



Благодарю за внимание!