

Консультация для родителей

Нейродинамическая гимнастика как одна из здоровьесберегающих технологий

Понятие Нейрогимнастика – это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии.

ОСНОВОПОЛОЖНИКИ ГИМНАСТИКИ для мозга считается

Пол Э.Деннисон. В начале 1980-х годов д-р Пол Э. Деннисон и его жена и соавтор, Гейл Э. Деннисон, создали образовательную кинезиологию – расширенное обучение через движение. Деннисоны тогда жили в Калифорнии, и Пол работал в Центре группового обучения для неуспевающих «Долина», где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Наблюдая за детьми, Пол пришел к выводу, что дети «учатся не только головой». Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения. Эти упражнения Пол Деннисон назвал Гимнастика Мозга.

Как же работает наш мозг? Левое полушарие отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие – левой, то есть когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие, тоже самое касается и глаз и ног. (каждое полушарие «отвечает» за различного рода деятельность).

Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое – за пространственно – образное. Когда ребенок считает, говорит, анализирует, то более активно работает левое полушарие, а когда рисует, фантазирует, танцует - активность проявляет правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, но максимальная эффективность работы мозга достигается в момент одновременной активности полушарий. Самая главная задача для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса между полушариями.

Доказано, что у детей межполушарное взаимодействие полностью формируется к 7-8 годам и что-либо изменить позже станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

Цель нейрогимнастики - синхронизировать работу двух полушарий. 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.

Гимнастика для мозга для маленьких детей — это простые упражнения. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

Ещё эта гимнастика помогает получить энергию, необходимую для обучения, развивает мелкую и крупную моторику, благоприятно сказывается на процессе письма/чтения, что очень важно для подготовки к школе, так же важным является формирование уверенности в себе при публичных выступлениях. И даже повышает иммунитет.

Требования к выполнению гимнастики:

Гимнастику лучше проводить ежедневно по 5-10 минут.

Не рекомендуется проводить работу с ребенком в период болезни и в течение 5-7 дней после, т. к. в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.

Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.

Перед выполнением упражнений взрослый должен показать ребенку, как выполнять упражнение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.

При выполнении заданий предложите ребенку начинать выполнение с «удобной руки» - ведущей (правой или левой).

При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линии.

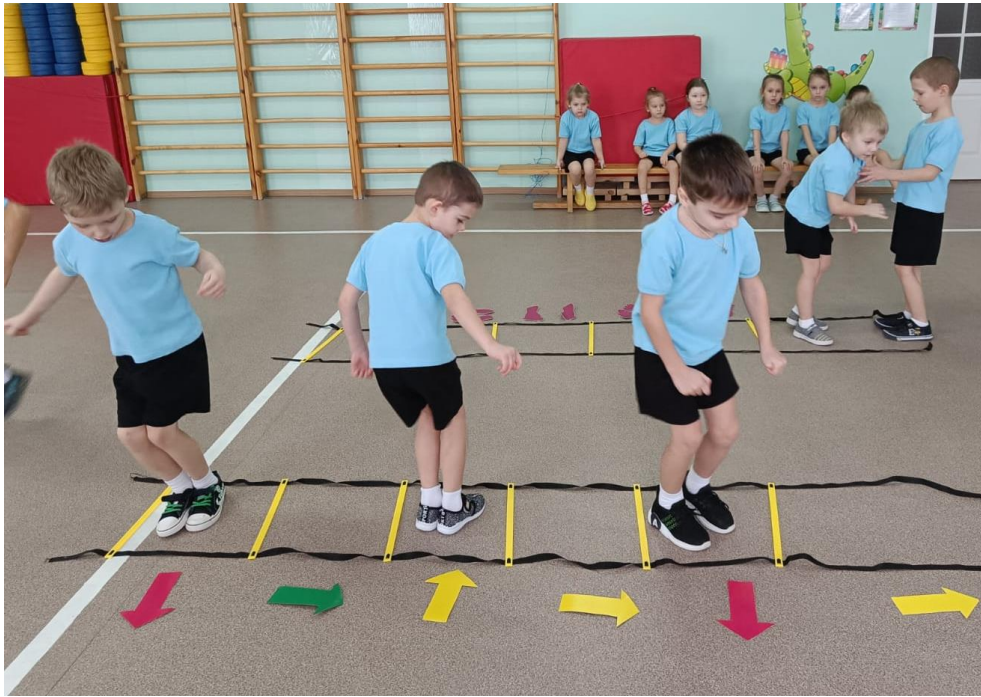
И самое главное: совместная игра ребенка и взрослого.

Как же проходила наша работа? Начали знакомить детей с этими упражнениями во время утренней гимнастики, постепенно вводили упражнения, учились их делать. Над некоторыми упражнениями была необходимость поработать индивидуально. Упражнения за столом использовали перед занятиями. Упражнения: «Кулак ребро ладонь», «Оладушки», «Оладушки с начинкой»

Некоторые упражнения мы использовали как физминутку на занятиях. «Колечки», «Цепочка», «Фонарики», «Ухо-нос-хлопок», «Пальчики уснули, в кулачок свернулись», «Мы капусту рубим». Своими руками мы сделали пособия, которые тоже помогут нашим детям развивать межполушарное взаимодействие. Были приобретены дидактические игры, которые очень понравились нашим детям. Теперь ежедневно и в свободной деятельности, продолжается

саморазвитие. Любимые игры: «Лесенка», «Собери фишки по цвету», «Кто быстрее схватит кеглю». Любимым атрибутом стала и нейроскакалка. Уважаемые родители, если вас заинтересовала эта технология, можете ознакомиться с книгами Т. П. Трясоруковой «Нейродинамическая гимнастика»





Инструктор по физической культуре Е.П. Чернышева