Особенности нейрогимнастики для детей

Гимнастика мозга (нейрогимнастика) разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон базе образовательной кинезиологии.

Кинезиология – это прикладная наука, которая помогает развивать умственные способности через выполнение определенного комплекса заданий. Данное направление было развито в 60-е годы прошлого столетия, поэтому его можно считать относительно молодым.

Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. По этой причине нейрогимнастику практикуют для детей дошкольного возраста, которая помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте.

Как работает наш мозг

Перед тем как перейти к описанию комплекса упражнений, рассмотрим, как работает человеческий мозг. Его составляют 2 полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности:

* Правое. Оно отвечает за действие левой половины тела, т.е. когда мы шевелим левой рукой, то активизируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.
* Левое. Это полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, за развитие логики, математических способностей и речи.

Соответственно, когда мы фантазируем, рисуем и занимаемся любой другой творческой деятельностью, то активизируется именно правое полушарие, а когда мы считаем, анализируем и что-либо говорим, то активно левое полушарие.

Происходит постоянное распределение активности между полушариями. При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария.



Но при возникновении проблем с мозолистым телом (отвечает за координацию деятельности полушарий) происходит нарушение взаимосвязи между левым и правым полушарием, в результате чего одно из них берет на себя основную нагрузку. Второе полушарие оказывается блокированным, и оно перестает развиваться, что ведет, в частности, к нарушению пространственной ориентации.

В связи с этим основными задачами для настройки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между полушариями, а также восстановление связи между передней и задней частью мозга.

Чем полезны упражнения для мозга

Сама суть комплекса, который включает в себя 26 упражнений, заключается в идее тесной взаимосвязи мышления и движения.

Проведение нейрогимнастики дает следующие результаты:

* получение необходимой энергии для обучения;
* повышение работоспособности;
* снижение утомляемости детей;
* активизация мыслительной деятельности и развитие памяти;
* развитие общей и мелкой моторики;
* благоприятное влияние на процессы чтения и письма;
* формирование внутренней уверенности в своих силах, особенно при публичных выступлениях (это очень важный момент, потому что ребенку в школе часто придется выступать перед классом с различными докладами).

Проведение упражнений благоприятно сказывается на эмоциональной сфере ребенка: он становится более общительным, не так подвержен стрессу, он учится проявлять свои творческие способности в игре, а затем и в процессе обучения в школе.

Развивается и физическая активность ребенка. Регулярные упражнения позволяют четко выполнять симметричные и ассиметричные движения, сохранять равновесие, улучшать подвижность конечностей и плечевого пояса. Дети дошкольного возраста учатся сидеть ровно, при этом не испытывая дискомфортных ощущений.



Когда лучше начать заниматься

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики для детей – это средний дошкольный возраст, т.е. 4-5 лет. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

Следует выполнять ряд несложных правил:

* Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
* Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.
* Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.
* Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
* Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
* Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.