Юрченко Анна Юрьевна

учитель начальных классов

Государственного Бюджетного Образовательного Учреждения

 «Гимназия № 8 им. Н.Т.Хрусталёва»

Статья по теме : «**Нейродинамическая гимнастика для младших школьников- ключ к успеху в учёбе»**

**Аннотация**

 Актуальность темы исследования обусловлено возрастающими требованиями к когнитивному и физическому развитие младших школьников. В данной статья рассматривается важность нейродинамической гимнастики для младших школьников, описаны основные принципы, преимущества и примеры упражнений.

**Ключевые слова**: нейродинамическая гимнастика, сенсомоторная интеграция, кинезиология, кинезиологические методы,

 Нейродинамическая гимнастика что это? Это – система физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие сенсомоторной интеграции – способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств, а так же зрительно-моторной координации, межполушарных связей. Эти занятия полезны практически всем детям, так как сенсомоторная интеграция – обязательный этап психического развития.

 Нейродинамическая гимнастика является важной проблемой для младших школьников, поскольку она помогает развивать когнитивные и физические навыки, необходимые для успешного обучения. Упражнения из нейродинамической гимнастики помогают улучшить моторику, координацию движений, зрительно-моторную координацию и другие важные навыки, которые необходимы для успешного обучения в школе. Кроме того, нейродинамическая гимнастика помогает улучшить работу мозга, что также важно для успешного обучения и развития ребенка.

 Нейродинамическая гимнастика решает ряд проблем, связанных с когнитивным и физическим развитием младших школьников. Она помогает развивать сенсомоторную интеграцию, которая является важным этапом психического развития ребенка. Сенсомоторная интеграция включает в себя обработку информации, поступающей от органов чувств, и координацию движений.

 Сенсомоторная интеграция является важным аспектом развития младших школьников. Этот процесс начинается еще во внутриутробном периоде и продолжается на протяжении всей жизни человека. Наиболее благоприятное время для развития сенсомоторной интеграции - первые семь лет жизни, то есть период младшего школьного возраста.

Сенсорная обработка - это процесс, в ходе которого мозг получает информацию от органов чувств и обрабатывает ее. Сенсомоторное развитие включает в себя восприятие внутренней и внешней информации, схему тела, ориентацию по сторонам тела, равновесие и моторное планирование.

 Развитие сенсомоторной интеграции способствует развитию социальных навыков, моторных навыков, самоконтроля и умения концентрироваться. Это важно для успешного обучения младших школьников и их дальнейшего развития.

 Нейродинамическая гимнастика имеет ряд преимуществ для младших школьников. Во-первых, она помогает развивать выносливость, гибкость и координацию движений, что особенно важно для детей этого возраста. Во-вторых, нейродинамическая гимнастика укрепляет мышцы спины, шеи, ног и живота, что способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата. Также стимулирует работу мозжечка и других отделов мозга, что улучшает когнитивные функции ребенка. Активные занятия гимнастикой улучшают циркуляцию крови и насыщение кислородом органов, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья.

 Упражнения из нейродинамической гимнастики помогают улучшить работу мозга и способствуют развитию высших психических функций, таких как речь, внимание, память и мышление. Эти упражнения помогают улучшить моторику и координацию движений, что является важным для успешного обучения в школе. Некоторые упражнения из нейродинамической гимнастики способствуют расслаблению мышц и суставов, что помогает снять напряжение и усталость после учебного дня. Программа сенсомоторной интеграции может включать в себя различные упражнения, которые помогают развивать координацию движений, моторику, зрительно-моторную координацию и другие навыки, необходимые для успешного обучения младших школьников. Например, упражнения на нейробатуте помогают улучшить координацию движений и равновесие, а упражнения с использованием сенсорно-интегративного тренажера развивают моторику и координацию.

 Тактильные дорожки помогают развивать тактильные ощущения, аква-терапия и «мокрая среда» способствуют развитию чувства баланса и координации движений в воде. Занятия в нейросенсорной комнате помогают снять стресс и улучшить настроение, занятия на нейротренажерах развивают координацию движений и моторику, а занятия в спелеотерапевтической пещере улучшают общее самочувствие и настроение.

 Использование монтессори-оборудования также способствует развитию сенсомоторных навыков, таких как восприятие формы, размера, цвета и текстуры предметов. В целом, программа сенсомоторной интеграции помогает младшим школьникам развить все необходимые навыки для успешного обучения и адаптации к школьной жизни.

 Нейродинамическая гимнастика оказывает положительное влияние на структуру организма младших школьников. Чем выше интенсивность нагрузки, тем значительнее эти изменения. Гимнастика улучшает силу, равновесие, подвижность и пластичность нервных процессов, а также улучшает регулирующую и координирующую роль нервной системы. Эти методики позволяют раскрыть скрытые способности каждого ребенка и расширить возможности деятельности его мозга.

 Современные кинезиологические методы направлены на активизацию различных областей коры головного мозга, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать проблемы в разных областях психики. Кинезиология рассматривает мозг как компьютер, который уже содержит информацию обо всех функциональных связях организма. Мозг накапливает информацию и может решить любую задачу, связанную с регуляцией функций организма.

 Кинезиология - это наука о движении, которая изучает взаимосвязь между движением тела и работой мозга. Нейродинамическая гимнастика основана на принципах кинезиологии и включает в себя различные упражнения для развития моторики, координации движений, зрительно-моторной координации и других навыков. Эти упражнения помогают улучшить работу мозга, стимулировать мозжечок и другие отделы мозга, а также улучшить циркуляцию крови и насыщение органов кислородом.

 Для младших школьников нейродинамическая гимнастика особенно полезна, так как она помогает развивать выносливость, гибкость, координацию движений, укрепляет мышцы и способствует улучшению когнитивных функций. Кроме того, активные занятия нейродинамической гимнастикой помогают снять напряжение и усталость после учебного дня.

 Нейродинамическая гимнастика является эффективным средством для физического и когнитивного развития младших школьников, обеспечивая их достаточным двигательным и сенсорным опытом для нормального функционирования организма.

 Использование нейродинамической гимнастики на уроках может помочь улучшить когнитивные способности учеников и сделать учебный процесс более эффективным. Вот несколько упражнений, которые можно использовать:

1. «Снежный ком». Это упражнение помогает улучшить память и концентрацию внимания. Учитель задает тему, и ученики по очереди называют слова, связанные с этой темой. Каждый следующий ученик должен повторить все предыдущие слова и добавить свое.
2. «Запомни список слов». Ученикам предлагается запомнить список слов и затем воспроизвести его. Можно использовать различные списки слов и увеличить их количество по мере улучшения памяти учеников.
3. Упражнения на развитие моторики и координации. Учитель может проводить игры, где ученики должны выполнять определенные движения или копировать движения учителя. Это помогает развивать координацию движений и мелкую моторику.
4. Упражнения на развитие внимания и концентрации. Учитель может использовать игры, где ученикам нужно сосредоточиться на выполнении задания и не отвлекаться. Например, игра «Съедобное – несъедобное», где ученики должны ловить или отбивать мяч в зависимости от того, является ли названный предмет съедобным.
5. «Теневой театр» - это упражнение поможет развить моторику и координацию учащихся. Они будут представлять себя актерами, и использовать свои руки для создания различных фигур. Это упражнение можно провести как часть урока или как дополнительное занятие.
6. «Энергетическая зевота» - это упражнение помогает улучшить концентрацию внимания и способность слушать информацию на уроке.
7. Найдите зону соединения верхних и нижних челюстей (это место, где начинается верхняя губа).
8. Закройте глаза и начните имитировать зевок, массируя эту зону кончиками пальцев.
9. Повторите это упражнение 3-5 раз, чтобы обогатить мозг кислородом и улучшить внимание.

 Данное упражнение также может помочь улучшить кровообращение в мозге, что может повысить эффективность обучения.

 Все эти упражнения можно проводить как в рамках урока, так и в качестве дополнительных занятий. Важно, чтобы упражнения были интересными и разнообразными, чтобы ученики не теряли интерес к занятиям.

 Нейродинамическая гимнастика является важным инструментом для развития когнитивных функций и улучшения успеваемости у младших школьников. Она помогает развивать внимание, память, моторику и координацию, что является необходимым для успешного обучения. Упражнения нейродинамической гимнастики можно использовать как на уроках, так и во внеурочное время, чтобы помочь учащимся достичь лучших результатов в учебе.

 Нейродинамическая гимнастика не только улучшает когнитивные функции младших школьников, но и помогает им лучше справляться со стрессом и усталостью, что также важно для успешной учебы. Кроме того, использование нейродинамической гимнастики может помочь учителям разнообразить учебный процесс и сделать его более интересным для учащихся.

Библиографический список

1. «Коррекция и развитие» Сенсомоторная интеграция / "Коррекция и развитие " [Электронный ресурс] // Научно-практический центр реабилитации детей. : [сайт]. — URL: https://развитие30.рф.
2. Деннисон П. Гимнастика мозга / перевод С. М. Масгутовой. – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997.
3. Импульс, Нейродинамическая гимнастика / Импульс, [Текст] // Нейрологопедия. — Эстония:Детский Коррекционно-развивающий Центр "Импульс", 2022. —
4. Нейродинамическая гимнастика для детей / [Электронный ресурс] // doctrine7.com : [сайт]. — URL: https://doctrine7.com/metody-reabilitatsii/ .
5. Пляскина Е. П. Кинезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. — М.: Буки-Веди, 2015.
6. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: Сфера, 2001.