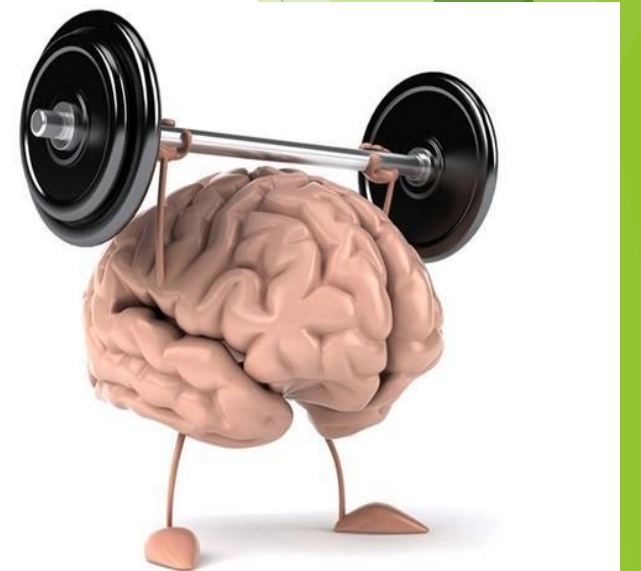


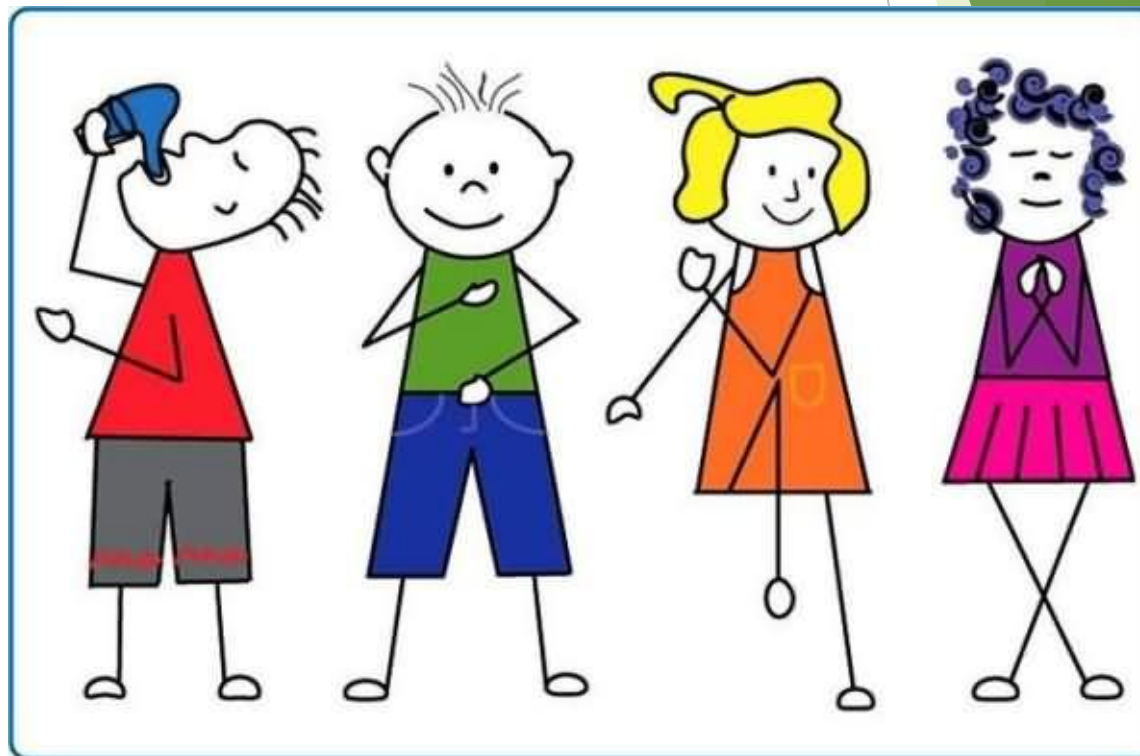
Нейродинамическая гимнастика для
развития межполушарного
взаимодействия у детей
дошкольного возраста с ОВЗ.

Нейрогимнастика представляет собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию.



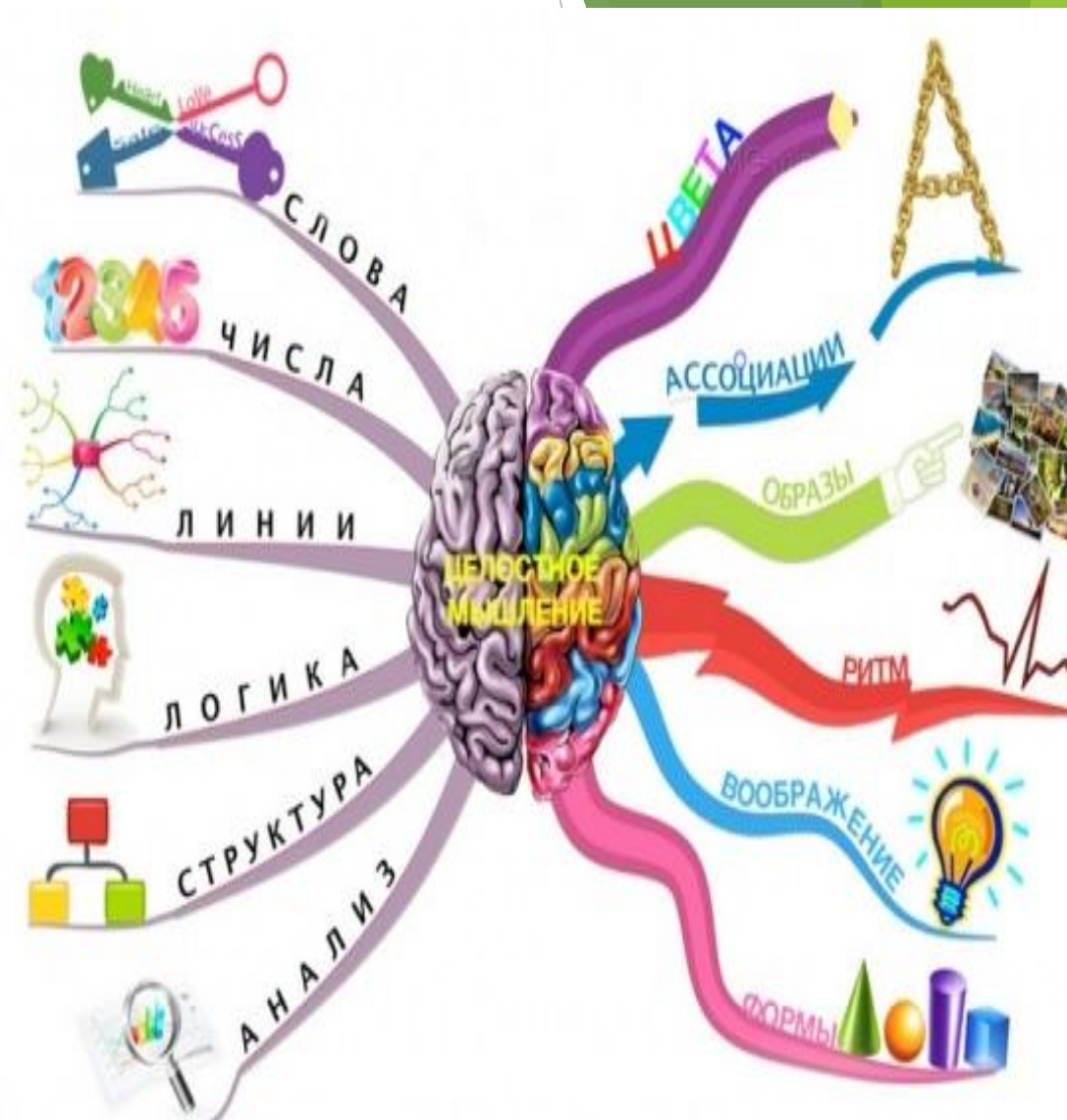
Задача нейрогимнастики - синхронизировать работу двух полушарий

Хорошее интеллектуальное развитие обеспечивается нам не размером мозга, а количеством нервных связей между структурами мозга и хорошим мозговым кровообращением. Именно с помощью движения мы создаём новую нейронную связь. Когда мы получаем сенсорный стимул и в ответ начинаем движение, происходит образование новой нервной связи. Без движения это просто невозможно.



Полушария головного мозга

- ▶ Основные различия в работе полушарий головного мозга человека впервые обнаружил американский ученый, лауреат Нобелевской премии Р. Сперри.
- ▶ В своих работах он показал, что правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое - творческие.



Основоположником 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 (Edu-K) - 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 26 упражнений Пол Деннисон назвал Brain Gym® (Гимнастика Мозга).



Первая группа упражнений для мозга - движения, пересекающие среднюю линию тела

➤ 2. Ленивые восьмерки

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.



Первая группа упражнений для мозга - движения, пересекающие среднюю линию тела

► 1. Перекрестные шаги

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены.



Вторая группа упражнений для мозга - движения, направленные на растягивание мышц тела

- 1. Сова
- Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении. *Левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед ухом как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.*

Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.



Третья группа упражнений для мозга - движения, направленные на повышение энергии тела

► 1. Кнопки мозга

Пальцы правой руки - большой и указательный, положите под ключицы, там, где ямочки. Левая рука - ладонью на пупок. Круговыми движениями массируйте точки под ключицами. Затем поменяйте руки и помассируйте подключичные области уже пальцами левой руки.



Четвертая группа упражнений - упражнения, повышающие настроение

- ▶ **Крюки Деннисона**
- ▶ Встаньте прямо, ноги скрещены. Руки вытяните перед собой, перекрестите и соедините ладони в замок. Согните локти, вывернув кисти вовнутрь и прижав их к груди таким образом, чтобы ваши локти были направлены вниз. Язык прижмите к небу за верхними зубами. Взгляд направлен вверх. Дышим ровно, спокойно. Тело расслаблено. Стойте так столько, сколько сочтете нужным.
- ▶ Затем, расставляете ноги на ширину плеч. Голову немного наклонили вперед, глаза опустили, язык там же за верхними зубами. Руки лодочкой внизу. Пальцы рук касаются друг друга. Потояли так немного полностью отпуская напряжение.

