«Польза нейро-когнитивных упражнений для дошкольников»

Нейро-когнитивные упражнения — это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при нескольких видах нарушений.

Нейро-когнитивный подход в играх и упражнениях

1. Развитие крупной моторики.
2. Развитие межполушарных связей в упражнениях по развитию мелкой моторики рук.
3. Работа с ритмом, как основой речи.
4. Использование всех каналов восприятия.
5. Одновременное использование речи и движений.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

«Кинезиологические» упражнения направлены на развитие общей двигательной координации, формирование крупных содружественных движений двумя руками и ногами. Развитие координации рук и ног и т.д.

Упражнения с кинезиологическими мячиками

Виды упражнений:

1. Перекладывание из правой руки в левую и наоборот.
2. Передача соседу и наоборот.
3. По кругу.
4. Перекрёстные движения (правая рука сверху, затем левая)
5. Вариации.

Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций. Основные из них следующие:

Дыхательные упражнения. Помогают восстановить нормальное дыхание, как в состоянии покоя, так и в комплексе с разнообразными движениями. Это способствует правильному снабжению кислородом органов и тканей, выравниванию мышечного тонуса, снижению уровня возбудимости.

Глазодвигательные упражнения. Позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению синкинезий (рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности).

Двигательные упражнения и растяжки. Стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства.

Упражнения на развитие познавательных навыков. Совершенствуют познавательную активность ребенка (внимание, память, логику, концентрацию).

Артикуляционные упражнения. Способствуют решению проблем с произношением.

Нейро-когнитивная коррекция – один из эффективных методов помощи детям, помогающий преодолеть:

- Снижение общей работоспособности, повышенную утомляемость, рассеянность;
- Нарушение мыслительной деятельности;
- Недостатки в речевом развитии;
- Снижение функции внимания и памяти;
- Несформированность пространственных представлений;
- Недостаточность саморегуляции и контроля в процессе учебной деятельности и т.д.

Полезные рекомендации!

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

1. **Не стоит сразу ожидать результатов.**

Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться. Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее концентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

2. **Нельзя переутомлять и перевозбуждать малыша.**

Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.

3. **Установить внешние рамки.**

Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что ребенок долго ждать не может, поэтому поощрения и наказания должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.

4. **Во время работы лучше использовать сразу несколько игр:**

- для развития внимания,
- для снятия напряжения,
- для регуляции воли,
- для закрепления результатов.

Игры с мячом:

- кидать мяч (взрослому, в корзину, вверх, об пол, в мишень);
- ловить мяч (прямо, сбоку, сверху, стоя на стульчике, на балансире);
- перекидывать мяч с партнёром (при этом эмоционально сопровождать броски словами «бах»,

- сбивать мишень мячом (как вариант-кегли). Мишень можно ставить как ниже уровня глаз, так и выше. Это работа разных групп мышц и оказывает разный эффект;
- отталкивать руками (и ногами) фитбол;
- футбол (забивать мяч ногами в ворота, бить по мишени);
- для более старших, подбрасывать мячик вверх и ловить его;
- кидать об стену и ловить;
- кидать об пол и ловить ручками.

БАЛАНСИР.

Ставьте ребёнка на балансировочную доску, при этом держите его за одну ручку. Самых маленьких можно посадить на попу, покружить и покачать. Чтобы ребёнку было легче устоять на доске - оденьте ему сандалии или чешки. На несколько секунд убирайте свои руки, давая возможность малышу самому поймать равновесие. Доказано, что ежедневное стояние на балансире значительно повышает эффективность работы мозга, т.к. оказывает мощное активирующее воздействие на подкорковые структуры. Чтобы ребёнку было интересней, а также для улучшения произвольной само регуляции, хорошо использовать счёт или потешку. Пока вы считаете или поёте, малыш должен удержаться на доске.



Подготовила: учитель-логопед Осиянцева Н.В.