

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»
(ГАУ ДПО СОИРО)

Фестиваль психологических практик

Направление: психопрофилактические технологии

**Нейродинамическая гимнастика
для развития межполушарного взаимодействия
у детей младшего школьного возраста»**

Орлова Олеся Владимировна,
педагог-психолог
МБОУ «СОШ №3
г. Вязьмы Смоленской области

Описание психологической практики

Подготовительный этап

Для ребенка 6 - 17 лет средой жизнедеятельности является школа, где дети проводят до 70 % времени. Поэтому вполне естественно, что кроме задачи усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, которые ставит перед ним школа, она должна предполагать создание условий учебной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья.

В последнее время всё чаще и чаще поднимается проблема об увеличении процента обучающихся, испытывающих серьёзные затруднения и неудачи в учебной деятельности. Отмечается и увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в адаптации.

Психопрофилактика — это специальный вид деятельности психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах школьного возраста.

Психологическая профилактика предполагает: ответственность за соблюдение в образовательном учреждении психологических условий, необходимых для полноценного психического развития и формирования личности ребенка на каждом возрастном этапе;

2) своевременное выявление таких особенностей ребенка, которые могут привести к определенным сложностям, отклонениям в его интеллектуальном и эмоциональном развитии, в его поведении и отношениях;

3) предупреждение возможных осложнений в связи с переходом детей на следующую возрастную ступень.

Психопрофилактическая работа может проводиться как с отдельными детьми или группами детей, классами, возрастными параллелями, так и с воспитателями, учителями, родителями, другими взрослыми, которые оказывают влияние на мироощущение и развитие ребенка.

Дети, которые приходят сегодня в школу - это дети с общей моторной неловкостью, с задержкой формирования мелкой моторики рук, часто со стёртой дизартрией, слишком подвижные (иногда стоит диагноз СДВГ). Когда они бегают, то «врезаются во все углы», часто падают. Это дети с наличием патологических содружественных движений (когда пишет и рисует, оживает не только язык, но и ноги, а иногда и всё тело – «ёрзает» на стуле). Часто родители жалуются на отсутствие внимания, памяти, заторможенность или наоборот расторможенность ребёнка.

Ребёнок упорно не может запомнить право – лево, не любит рисовать, особенно срисовывать. Если это школьник, - у него, кроме вышеописанного, трудности с письмом – «зеркально» пишет буквы, слишком часто делает «глупые» ошибки, пропускает буквы. Почерк может быть хуже всех в классе (буквы разного размера, строчки «прыгают»), в тетради грязь. Почерк ухудшается и улучшается так же, как и общая успешность в школе – по типу синусоиды: то всё на пике, то всё в «минусе». Память то очень хорошая, то очень плохая. Часто в нужное время не может вспомнить то, что надо, зато, когда не надо...

В работе с данной группой обучающихся, педагогу необходимо владеть новыми технологиями обучения, учитывающими психофизиологию школьника.

Ситуацию успеха в усвоении знаний детьми, во многом определяет то, как учитель учитывает при организации процесса обучения психологические особенности детей, в частности - межполушарную асимметрию и особенности сенсорного восприятия. Существуют диагностические мероприятия, которые могут определить ведущее полушарие или модальность каждого ученика. По дифференцированному обучению детей с учетом психофизиологии многое говорится в трудах А. Л. Сиротюк.

Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция и развитие интеллекта.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.

К сожалению, использование данных методик не получило широкого распространения в наших школах, хотя в расписании многих прогрессивных школ мира такие уроки есть .

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейрорехабилитационной коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это

немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие. А также нейрогимнастика полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития.

Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами (у детей с РАС как раз и отмечается дефицитарность связей между корой и подкоркой, а также неправильное функционирование последней, что проявляется в гипер-или гипо-тоне, утомляемости, малой концентрации внимания).

Цели кинезиологических занятий:

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.

Задачи:

Разработать психопрофилактические занятия, для учителей начальных классов направленные на снятие эмоциональной напряженности, создание положительного эмоционального настроения, развитие межполушарного взаимодействия, внимания, памяти, воображения, формирование произвольности, развитие мелкой моторики, речи, мышления, устранение дислексии и дисграфии и т.д

Признаки, по которым можно судить о достижениях детей таковы:

1. Снижается тревожность, пропадает страх отвечать у доски, дети становятся спокойнее и увереннее.
2. Восстановление работоспособности и продуктивности.
3. Повышается мотивация к обучению.
4. Развивается устная речь.
5. Формируется логическое мышление.
6. Улучшаются коммуникативные навыки.
7. Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
8. Формирование абстрактного мышления

II этап. Методика проведения

Как и когда надо проводить кинезиологические упражнения.

К сожалению, не всегда в школе есть возможность выделить в учебном плане специально урок для подобных занятий, поэтому кинезиологические упражнения проводятся на всех уроках в качестве динамических пауз, время проведения 3-5 минут. Для результативности психопрофилактических занятий необходимо учитывать определенные условия:

1. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя или сидя за партой.
5. Выполнение стандартных учебных действий может прерываться специальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно.

6. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, контрольные работы, срезы знаний, олимпиады, специальный кинезиологический комплекс рекомендуется применять перед началом работы.

7. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются четко, спокойно. Учитель следит за правильностью выполнения заданий.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- * ускорение темпа выполнения;
- * выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
- * подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- * подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

В кинезиологической программе используются разнообразные комплексы упражнений, которые учитель может выбрать исходя из целей занятия:

- для снятия стресса;
- для профилактики соматических заболеваний (нарушение зрения, активизация работы мышц глаз, развитие слуха и зрения, дыхательные упражнения);
- для адаптации леворукого ребёнка к школе;
- для развития визуальной и слуховой памяти;
- для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие);
- для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие) и др.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения,

упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

1. Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

2. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

3. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

4. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке.

5. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения

III этап. Результативность

- Улучшились коммуникативные навыки, память, внимание, снизилась утомляемость;
- улучшилась моторика, как мелкая, так и крупная, что благоприятно сказывается на процессе письма/чтения.
- Снизилась тревожность, дети стали спокойнее и увереннее.
- Улучшились навыки самостоятельной работы.
- Повысилась мотивация к обучению у детей в классах, где проводилась нейрогимнастика за первый год обучения, на 20% лучше, чем у детей где были обычные физкультминутки.