

Нейрогимнастика и её роль в жизни ребёнка.

«Тренируй мозги!», - говорят родители своему ребенку и сажают его за книги, заставляют учить стихи и решать сложные задачи. При этом тренируется интеллект, но не мозг! Как же на самом деле тренировать мозг ребенка, чтобы он был способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации?

Специалисты-нейропсихологи могут дать ответ на этот и многие другие вопросы. Побеседовав с ребенком и проведя диагностику, можно совершенно точно сказать, какой участок его мозга нуждается (и нуждается ли) в проработке. 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.

Как возникла эта методика?

Все началось с изучения того, каким образом происходит формирование мозговой организации психических процессов. Было установлено, что формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если же какой-то из процессов был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляция родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждая из подобных ситуаций может отразиться на развитии мозга.

На основании научно-практических исследований нейропсихологами (А.В. Семенович, Б.А. Архипов) был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Специалисты задумались: симптомов много, но причина, по сути, одна – нарушения в работе мозга. Значит, надо найти способ комплексно решать все эти проблемы, помогая мозгу развиваться правильно. Известно, что активизацию в развитии всех высших психических функций вызывает воздействие на сенсомоторный уровень. Поэтому была разработана методика на основе применения телесно-ориентированных практик, помогающая «разбудить» те отделы мозга, которые не работают в полную силу. Методика оказалась очень эффективной. Сегодня мы называем её **нейрогимнастикой**.

Нужна ли нейрогимнастика Вашему ребенку?

Положительный эффект от занятий нейрогимнастикой наблюдается у всех детей в возрасте от 4 до 12 лет. Особенно полезны занятия в период подготовки к школе. Гимнастика готовит мозг к успешному овладению чтением, письмом, счетом, воспитывает волю ребенка, повышает его познавательную мотивацию, развивает интеллектуальную деятельность, способствует адаптации в коллективе. Кроме того, нейрогимнастика способствует общему оздоровлению организма за счет улучшения иммунитета.

Если ребенок уже учится в школе, то прямыми показаниями к занятиям нейрогимнастикой являются: трудности при обучении, дислексия, проблемы с памятью, рассеянное внимание, несформированная речь, повышенная утомляемость, проблемы с взаимоотношениями, адаптацией в коллективе, плохой самоконтроль.

И, конечно же, поводом для обращения к нейропсихологу могут стать соматические заболевания, детская гиперактивность, неустойчивая психика ребенка.

Как проходят занятия?

Вы вместе с ребенком приходите к специалисту-нейропсихологу который проводит диагностику, определяет задачи и цели работы, назначает комплекс упражнений, которые подходят именно вашему ребенку. Занятия проводятся индивидуально или в небольшой группе, куда подбираются дети с одинаковыми целями (например, подготовка к адаптации в коллективе). Вы находитесь в группе с ребенком и работаете вместе с ним.

Гимнастика может включать: дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, пальчиковую гимнастику, игры-упражнения на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов, упражнения на освоение телесного пространства и внешнего пространства, слуховой гнозис (работа над чувством ритма, речевым звукоразличением), упражнения, развивающие тактильную, зрительную, двигательную, слухоречевую память. Отдельное направление нейрогимнастики – работа с мышечными зажимами и телесными установками. Здесь используются различные растяжки, релаксация, прорабатывается область глаз, речевого аппарата (нижняя челюсть, губные мышцы, мышцы языка), шея, плечи, руки, ноги.

На начальной стадии упражнения направлены, в основном, на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшение мозгового кровообращения, повышение работоспособности (дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения и др.).

Следующий этап направлен на развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа своего физического «Я». Большое внимание на этом этапе уделяется развитию мелкой моторики; многие упражнения проводятся с целью улучшения межполушарного взаимодействия.

В целях улучшения саморегуляции, произвольного контроля используются различные игры с правилами, в том числе стоп-игры, ролевые игры. Работа в группе отрабатывает коммуникативные навыки.

Улучшение состояния соматической сферы ребенка происходит постепенно, когда улучшается функционирование мозговых структур, регулирующих работу внутренних органов, а также когда у ребенка повышается самоконтроль в сфере телесности.

Совместные занятия нейрогимнастикой помогают родителям лучше понять своих детей. Давайте вместе поможем нашим детям расти здоровыми, успешно усваивать знания и строить гармоничные отношения!