

НЕЙРОГИМНАСТИКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ: ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ

Ковалева В.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Россоши Россошанского муниципального района Воронежской области

Задержка психического развития (ЗПР) – распространённый диагноз в детской психологии и педагогике. Дети с ЗПР сталкиваются с комплексными трудностями:

- в усвоении учебной программы;
- в переработке и восприятии информации;
- в регуляции эмоций и поведения;
- в социальной адаптации и коммуникации.

В современной коррекционной практике всё шире применяется нейрогимнастика — метод двигательной нейропсихологической коррекции. Он мягко стимулирует развитие мозга через специально подобранные физические упражнения, опираясь на принцип нейропластичности – способности нервной системы изменяться под воздействием опыта.

Этот метод разработан в 1970 х годах американским психологом Полом Деннисоном в рамках направления «Образовательная кинезиология».

В основе – представление о том, что целенаправленные движения могут:

- активизировать различные зоны головного мозга;

- улучшить межполушарное взаимодействие;
- способствовать формированию новых нейронных и синаптических связей;
- повысить проводимость нервных импульсов между отделами мозга.

В России теоретические основы нейропсихологической диагностики и коррекции развивали А. Р. Лурия и его ученики (Л. С. Цветкова, Е. Н. Винарская, Е. Д. Хомская, Т. В. Ахутина).

Цели применения при ЗПР – это синхронизация работы полушарий мозга, развитие мелкой и крупной моторики, улучшение координации и равновесия, повышение концентрации внимания и памяти, стимуляция речевого развития, формирование пространственных представлений, снижение гиперактивности и утомляемости, развитие навыков саморегуляции, улучшение коммуникативных способностей.

Необходимо соблюдать принципы проведения занятий:

- регулярность. Ежедневные занятия по 15–20 мин в течение 6–8 недель;
- постепенность. Последовательное усложнение от простого к сложному;
- мультисенсорность. Задействование минимум двух органов чувств одновременно;
- осознанность. Концентрация внимания на выполняемых действиях;
- вариативность. Изменение привычных способов выполнения движений
- позитивный настрой. Проведение в доброжелательной, игровой атмосфере.

Структура занятия с применением нейрогимнастики (20–30 мин)

1. Разминка (3–5 мин):

- лёгкие растяжки;
- дыхательные упражнения для подготовки организма.

2. Основная часть (10–12 мин):

- выполнение базовых нейрогимнастических упражнений.

3. Закрепление (3–5 мин):

- комбинирование освоенных упражнений;

- повышение темпа выполнения.

4. Релаксация (2–3 мин):

- успокаивающие упражнения;

- дыхательные техники.

Примеры эффективных упражнений

1. *«Ленивые восьмёрки»*

Выполнение: рисование в воздухе горизонтальной восьмёрки поочередно каждой рукой, затем двумя вместе.

Эффект: активизация зон, отвечающих за запоминание; повышение устойчивости внимания; улучшение навыков чтения и письма.

2. *«Ухо нос»*

Выполнение: правой рукой взяться за кончик носа, левой – за правое ухо; после хлопка поменять руки.

Эффект: развитие координации, внимания, быстроты реакции.

3. *«Зеркальное рисование»*

Выполнение: одновременное рисование симметричных фигур обеими руками.

Эффект: усиление межполушарного взаимодействия, развитие пространственного мышления.

4. *«Колечки»*

Выполнение: поочерёдное соединение большого пальца с каждым из остальных, образуя «колечки».

Эффект: развитие мелкой моторики, стимуляция речевых зон мозга.

5. «Перекрёстные движения»

Выполнение: касание правой рукой левого колена, левой рукой – правого плеча и т. д.

Эффект: синхронизация работы полушарий, улучшение координации.

Противопоказания и ограничения

Перед началом занятий обязательна консультация специалиста (невролога, нейропсихолога).

Противопоказания:

- эпилепсия и судорожные состояния;
- нарушения мозгового кровообращения;
- тяжёлые вестибулярные расстройства;
- некоторые психические заболевания;
- острые инфекционные процессы.

С осторожностью применять при:

- сердечно сосудистых патологиях;
- бронхиальной астме;
- дисплазии соединительной ткани.

Регулярное использование нейрогимнастики даёт следующие эффекты:

- повышение внимания и сосредоточенности;
- улучшение качества усвоения учебного материала;

- снижение гиперактивности и импульсивности;
- рост мотивации к обучению;
- развитие мелкой моторики и координации;
- укрепление межполушарных связей;
- улучшение эмоциональной регуляции.

По наблюдениям родителей и педагогов, дети становятся более спокойными, уверенными в себе, лучше справляются с учебными заданиями и адаптируются к социальным условиям.

Рекомендации по организации занятий

- время проведения: утренние часы или после дневного отдыха (когда ребёнок бодр и внимателен);
- место: хорошо проветриваемое помещение с достаточным пространством;
- оборудование: минимальный набор (коврик, зеркала, простые предметы для манипуляций);
- участие взрослых: обязательное присутствие родителя или специалиста на начальных этапах;
- мотивация: использование игровых элементов, поощрений, наглядных результатов.

Преимущества метода

- естественность воздействия (использование природных механизмов развития мозга);
- доступность (не требует специального оборудования);
- универсальность (подходит для разных возрастов и уровней развития);

- комплексный эффект (влияет на когнитивные, моторные и эмоциональные)

Для достижения наилучшего эффекта важно:

- соблюдать регулярность занятий;
- учитывать индивидуальные особенности ребёнка;
- сочетать нейрогимнастику с другими коррекционными методами;
- отслеживать динамику развития и при необходимости корректировать программу.

Включение нейрогимнастики в программу занятий с детьми с ЗПР позволяет:

- существенно повысить уровень готовности к школьному обучению; улучшить когнитивные и психомоторные функции;
- облегчить социальную адаптацию;
- создать основу для дальнейшего успешного развития.

Таким образом, нейрогимнастика – это доступный и эффективный инструмент коррекционно развивающей работы, который можно успешно применять как в образовательных учреждениях, так и в домашних условиях.

Литература

1. Горбатая Е.В., Мошнякова А.А. Нейропсихологический подход в работе с детьми с задержкой психического развития // Молодой учёный. – 2021. – № 11.1 (353.1). – С. 52–54.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. — М.: Айрис пресс, 2015.

3. Праведникова И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения. – М.: ФИРИС пресс, 2018. – 112 с.
4. Семенович А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста. – М.: Генезис, 2005.
5. Телепнева Н. А., Чехлыстова Т. Ю., Галуцкая М. Ю. Нейрогимнастика в коррекционно развивающей деятельности с детьми дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи // Актуальные исследования. – 2021. – № 50 (77). – С. 119–121.