Мурзина Анна Романовна

**Использование нейрогимнастики в работе педагога-психолога с детьми дошкольного возраста**

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как количество детей с различными нарушениями увеличивается. Среди них:

* задержка речевого развития;
* нарушение координации движений;
* синдром дефицит внимания и гиперактивности;

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных прессов и двигательной деятельности.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.

В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

Произвольная деятельность – это способность ребёнка самостоятельно управлять своим поведением, а это качество требуется для обучения в школе в первую очередь. Именно нейропсихологические упражнения очень помогают ребёнку на этом длинном пути.

Цель нейрогимнастики: активизация умственной деятельности детей дошкольного возраста, синхронизация межполушарного взаимодействия мозга, развитие произвольности и саморегуляции с помощью нейропсихологических упражнений**.**

Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание, ускорить темп выполнения. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и ассимитричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

Для развития познавательных способностей и произвольной деятельности дошкольников используются различные формы и методы нейропсихологических технологий.

1. Метод двигательной коррекции :

- Дыхательные упражнения;

- Массажи самомассаж;

- Упражнения по оптимизации и стабилизации общего тонуса тела:

• Упражнения, сидя на полу, связанные с напряжением и расслаблением мышц;

• Упражнения стоя;

• Кинезиологическая гимнастика;

• Релаксация;

- Нейроупражнения;

- Развивающие игры;

- Командные коммуникативные игры.

2. Когнитивные методы коррекции включает упражнения по развитию:

• внимания;

• базовых сенсомоторных взаимодействий;

• базовых сенсомоторных взаимодействий с опорой на графическую деятельность;

• мелкой моторики;

• соматогнозиса, тактильных и кинестетических процессов;

• зрительного гнозиса;

• пространственных и «квазипространственных» представлений;

• слухового гнозиса;

• фонематического слуха,

• памяти;

• номинативных процессов;

• интеллектуальных процессов, обобщающих и смыслообразующих функций речи.

В процессе работы я сделала вывод, что регулярное выполнение данных упражнений, способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а главное, способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

Таким образом, для успешного дальнейшего обучения ребенок должен уметь ориентироваться в окружающем пространстве; пользоваться пространственным словарем, обобщенно отражающими знания о предметно-пространственном окружении.

**Библиографический список:**

1. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми.- М.: АЙРИС-ПРЕСС,2022. – 144с.
2. Хомская Е. Д. Х = Нейропсихология: 4-е издание. — СПб.: Питер, 2005. — 496 с: ил.