



ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОГИМНАСТИКА, И ЧЕМ ОНА ПОЛЕЗНА?

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы. Также нейрогимнастика полезна детям для общего психофизического развития.

Двигательная нейропсихологическая коррекция должна проводиться комплексно с когнитивной коррекцией, но по очереди именно

двигательная нейрокоррекция *первична*, поскольку *нормальное функционирование мозга и обеспечивает нормальное развитие когнитивных функций*.

Всю нашу психическую деятельность можно представить в виде дома:

«фундамент» — это развитые по возрасту и нормально функционирующие структуры мозга;

«стены» — это приём, переработка и хранение информации, поступающей нам от всех сенсорных систем;

«крыша» — высшие психические функции — мыслительные процессы.

Представьте, если у дома плохо сделан фундамент, будет ли дом надёжным и прочным?

Возможно ли на таком фундаменте построить хорошие ровные стены и тем более крышу?

НЕТ!

Как раз двигательная нейропсихологическая коррекция и занимается коррекцией так называемого "фундамента", на котором строится здоровая психика.

Если у ребёнка есть неврологическое заболевание — это уже значит, что какие-то структуры мозга испытывают дефицит развития, который необходимо восполнять.

Двигательная активность, направленная на развитие необходимых психомоторных функций. координированными движениями, будет стимулировать развитие мозга.

Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами.

Двигательная нейропсихологическая коррекция включает в себя следующие комплексы упражнений:

Упражнения на развитие межполушарных связей:

Для согласованной работы обеих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга, для развития произносительной и понимающей части речи, для улучшения скорости переработки информации;

Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации: детям, у которых есть задержки речи, сенсомоторная коррекция необходима в первую очередь, потому что моторные центры (двигательные) и речевые находятся рядом в головном мозге. Вот почему развитие крупной и мелкой моторики стимулирует развитие речи у детей.

Упражнения на зрительно-моторную координацию развивают глазодвигательные функции у детей совершенствуют точность движений, моторную ловкость, расширяют зрительное поле, делают взгляд живым, позволяют тренировать быстрый приём информации через зрительный анализатор, подготавливают руку к письму, корректируют почерк.

Упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела: на занятиях, выполняя различные упражнения, улучшаются функции сенсорной интеграции, ребёнок лучше чувствует своё тело, точнее пользуется им, тем самым развивается плавность движений, ловкость, большая часть энергии мозга направляется на интеллектуальную деятельность, сенсорные стимулы начинают восприниматься адекватно.



★ На занятиях ребёнок повторяет движения инструктора, играет в паре в мяч, учится подстраиваться и координировать свои движения в зависимости от движений партнёра — всё это тренирует основы успешной коммуникации.

★ По мере овладения упражнениями ребёнок становится более уверенным в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние ребёнка. Эмоции, за которые отвечает лимбическая система в головном мозге, определяют разрядку нейротрансмиттеров, которые усиливают или ослабляют наш иммунитет. Радость, горе, удивление — всё это влияет на нашу иммунную систему.

★ *Нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей.*

