

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

«Влияние нейропсихологических практик на развитие двигательных навыков и умений детей дошкольного возраста»

Подготовила:
инструктор по физической культуре

г.Керчь, 2024

Влияние нейропсихологических практик на развитие двигательных навыков и умений детей дошкольного возраста.

С каждым годом увеличивается количество детей в дошкольных организациях с различными нарушениями развития, которые нуждаются в специализированной помощи. Но не всегда есть возможность оказать такую помощь ребёнку, привлечь к работе, например, дефектолога. Вся нагрузка ложится на обычных педагогов дошкольных учреждений – воспитателей, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Применение педагогами системы упражнений с нейрокоррекционным воздействием, о которых сегодня делюсь опытом, может оказать положительное воздействие на сформированность мозговых процессов детей, при условии правильной организации этой технологии. Такой подход способствует достижению возрастных нормативов в общем развитии.

Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией, помогающий преодолеть следующие проблемы:

- снижение общей работоспособности;
- повышенную утомляемость;
- рассеянность;
- нарушение мыслительной деятельности;
- снижение функции внимания и памяти;
- несформированность пространственных представлений;
- недостаточность саморегуляции и контроля в процессе образовательной деятельности.

Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка. Александр Романович Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов. Например, развивая телесную моторику в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление. Отечественная нейропсихология базируется на принципах, разработанных классиками психологии – Л. С. Выготским, А. Р. Лурией, Л. С. Цветковой, А. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, А. Н. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Л. А. Венгер, Д. Б. Элькониним.

Регулярное использование нейропсихологических практик позволяют достичь следующих результатов:

- Дети включаются в деятельность более активно, лучше воспринимают информацию.
- У детей начинает преобладать произвольное внимание над непроизвольным.

– Качество двигательных навыков становится значительно выше, трудности переключения с одного вида движения на другое заметно сокращаются.

– В режимных моментах и при выполнении какого-либо задания дети начинают удерживать алгоритм последовательности действий.

– На занятиях по продуктивным видам деятельности детям удается доводить начатое дело до конца, получая результат своей работы.

– Уровень развития коммуникации и речевой деятельности возрастает.

– Выполнение упражнений доставляет детям удовольствие, заряжает их энергией и позитивом, повышается работоспособность.

– Улучшается внешняя социализация и коммуникация детей (дети с радостью делятся новыми навыками со сверстниками, демонстрируя свои новые умения), повышается их самооценка.

– Повышается мотивация родителей для участия в образовательной деятельности ДОО.

Составляющие компоненты психомоторного развития, используемые в работе:

1. Развитие мелкой и общей моторики.

Например, использование упражнений с кинезиологическими мячиками невероятно помогают улучшить концентрацию внимания, усидчивость, тренируют крупную и мелкую моторику, улучшают зрение, межполушарное взаимодействие.

2. Глазодвигательные упражнения.

Помогают расширить объём зрительного восприятия и влияют на функции речи, внимания и памяти. Тонизируют мышцы, управляющие движением глаз, активизируют кровообращение, снижают умственное утомление.

Например, упражнение «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

3. Упражнения для развития артикуляции. Большая часть моторной коры мозга участвует в мышечных движениях полости рта - артикуляция её активизирует.

4. Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.

Например, упражнения «Лягушка», «Кулак, ребро, ладонь», «Колечки», «Лезгинка», самомассаж ушных раковин, перекрестная ходьба, горизонтальная восьмерка, зеркальное рисование и другие. Развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, интегративная функция мозга.

5. Дыхательные упражнения. Развивают умение произвольно контролировать свое дыхание, самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.

6. Растяжки. Направлены на нормализацию тонуса мышц. Выполнение растяжек способствует преодолению у детей гипотонуса мышц (вялость), зажимов и гипертонуса – повышенного двигательного беспокойства.

Например, *растяжка «Сова»*. Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надкостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5-6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.



7. Функциональные упражнения – это упражнения, направленные на развитие определённых когнитивных функций (памяти, внимания, и др.), развитие саморегуляции.

Примеры функциональных упражнений.

«Черепашка». Цель: развитие двигательного контроля. Инструктор встает у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

«Руки-ноги». Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, погашение импульсивности, развитие навыков удержания программы. И. п. – стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный» (старинная игра). Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, погашение импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяющего жестом (легкий хлопок ладошкой по голове); затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

Целесообразно использовать инновационное оборудование, такое как координационные соты и координационная лестница для разнообразия двигательных заданий и повышения интереса детей к выполнению физических упражнений.



8. Коммуникативные упражнения – направлены на развитие общения между детьми. Парные и групповые упражнения формируют навыки совместных действий, способствуя лучшему пониманию друг друга.

Примеры коммуникативных упражнений.

Упражнение «Тачка». Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

«Сороконожка». Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками. Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Упражнение с правилами «Животные». Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ухо говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д. - Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «коровы», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

9. Упражнения для релаксации. Проводятся в конце занятия с целью интеграции приобретенного опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

Все упражнения можно использовать как в совокупности в виде комплекса психомоторной гимнастики (чёткая структура с ритуалом начала занятия, релаксацией, ритуалом окончания), так и выступать элементом непосредственной образовательной деятельности или использоваться в режимных моментах.

Например,

– зарядка или утренняя совместная деятельность (5-7 мин.) – ползательные, дыхательные, пространственные упражнения, растяжки;

– физминутка (во время занятия, 1-2 мин.) – глазодвигательные упражнения, или на развитие межполушарного взаимодействия;

– игры на свежем воздухе (лето до 20 минут, зима – 10 минут) – пространственные упражнения, коммуникативные и игры на регуляцию движения;

– пробуждение (2-3 минуты) – дыхательные упражнения, растяжка.

Имеют как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов, совершенствование двигательной базы детей.

Применение данного метода позволяет:

улучшить у детей память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность к произвольному контролю.

Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, после этого обучать дошкольников.

Таким образом, применение нейропсихологических игр и упражнений – одна из наиболее эффективных технологий работы, позволяющая получить результат и в познавательном развитии, и в развитии регулятивных функций, а также способствует эмоциональному, личностному и коммуникативному развитию детей, запускается речевой механизм. Комплексное коррекционное воздействие ведёт к формированию единого функционирования системы мозга и обеспечивает полноценное психо-физическое развитие личности ребёнка.