

«Использование нейропсихологического подхода к здоровьесбережению детей в ДОУ»

*Педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад
присмотра и оздоровления
№ 190» г. Саратова
Кошелева О.И.*

В дошкольных организациях с каждым годом увеличивается количество детей 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, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, учителя-логопеда.

Применение педагогами системы упражнений с нейрокоррекционным воздействием может оказать положительное влияние 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. Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение. 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. Элькониным.

Применение данного метода позволяет улучшить у детей память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность, произвольный контроль.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

Занятия проводятся по 10-15 минут.

Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.

От детей требуется точное выполнение движений и приёмов.

Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

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

Внимание! Есть ограничения. Дети с эпилептической готовностью, дети с психиатрическими проблемами, генетическими синдромами, сердечной недостаточностью, астмой нуждаются в сопровождении врача при выполнении упражнений.

Составляющие компоненты психомоторного развития, используемые в работе с детьми:

1. Развитие мелкой моторики.

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 (упражнение можно выполнять стоя на сибирском борде). Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

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. Упражнения можно выполнять, используя сибирский борд.

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 или 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. Педагог встает у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты подается сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем педагог обсуждает с детьми трудности выполнения 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).

8. Коммуникативные упражнения – направлены на развитие общения между детьми. Парные и групповые упражнения формируют навыки совместных действий, способствуют 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 «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. Педагог 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 используются как в совокупности и представляют собой комплекс психомоторной гимнастики (имеют четкую структуру с ритуалом начала занятия, релаксацией, ритуалом окончания), так и

выступают элементом непосредственной образовательной деятельности, могут применяться 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.

Список используемой литературы:

1. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция при нарушениях психического развития в детском возрасте. Москва, 1999.
2. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997.
4. Конева Е. А., Рудаметова Н. А. Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей со специальными образовательными потребностями. – Новосибирск, 2008.
5. Лютова Е.К., Моница. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2005.
6. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. – М.: Генезис, 2005.
7. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002.
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2010.
9. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: Аркти, 2009.
10. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
11. Хомская Е.Д. Нейропсихология. – СПб.: Питер, 2007.
12. Программа нейропсихологического развития и коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. / Составитель А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк.
13. Программа «Применение основ нейрокоррекции в работе педагога дошкольного учреждения». Сборник материалов для педагогов дошкольного образования под редакцией и научным руководством Тихомировой Е. А., кандидата психологических наук. Образовательный проект «Международной Школы Лидерства для Молодежи».