

Реализация принципов нейропсихологии на занятиях по физической культуре в детском саду.

Кочура Ю.С.
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №12»

Федорова В.В.
инструктор по физической культуре высшей категории
МБДОУ «Детский сад № 12»

В настоящее время остро встает вопрос грамотного психолого-педагогического сопровождения развития детей. К сожалению, все чаще и чаще мы встречаем детей с неврологическими диагнозами, такими как ПЭП, миелопатия, кривошея, ММД, СДВГ. Недостаточное внимание к психофизиологическим особенностям дошкольников и недостаточная компетентность взрослых в вопросах воспитания привели к тому, что все больше первоклассников испытывают затруднения с концентрацией внимания, уровень их произвольности недостаточен для успешного овладения школьной программой.

Мы считаем, что неоценимую помощь в решении подобных проблем может оказать внедрение в педагогическую практику разработок русских, советских и российских нейропсихологов и физиологов – Л.С Выготского, А.Р. Лурия, Н.А. Бернштейна, А.Л. Сиротюк, А.В. Семенович, Т.В. Ахутиной. На сегодняшний день в рамках нейропсихологии разработаны программы, позволяющие осуществлять двигательную коррекцию имеющихся мозговых нарушений, а также богатый арсенал методов сопровождения здоровых детей, которые гармонизируют их физическое и психическое развитие.

В данной статье мы расскажем о возможности внедрения данного направления на занятиях по физической культуре в детском саду. Эта образовательная область выбрана нами по следующим причинам:

- Дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития моторных функций. Поэтому важно физически развивать ребенка не стихийно, а планомерно и разносторонне, используя знания и достижения, как современной науки, так и традиционных здоровьесберегающих технологий.
- Качество сенсомоторного развития лежит в основе уровня сформированности психических процессов. Еще Сухомлинский говорил: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».
- Именно при разнонаправленных физических движениях происходит выработка миелина, недостаточное количество которого является одной из причин нарушений памяти, внимания и работоспособности.
- Занятия физкультурой позволяют в игровой форме развивать произвольность у детей – умения слышать инструкции и следовать ей, что является важным навыком для успешного обучения.

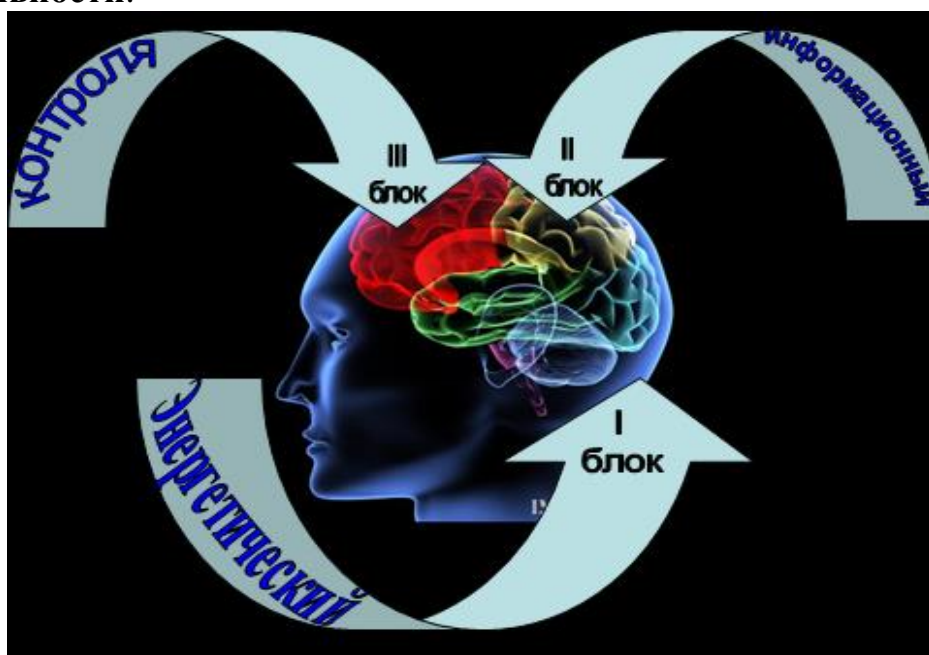
- Именно на занятиях физической культурой ребенку проще овладеть схемой собственного тела, что является важным условием понимания пространственных отношений в большом мире и лежит в основе формирования интеллекта.
- Занятия физической культурой создают благоприятный психо-эмоциональный фон, что позволяет успешно решать задачи развития коммуникативной, эмоциональной, познавательной сфер ребенка.
- Богатый арсенал технологий и возможность варьировать уровень сложности упражнений позволяет каждому ребенку достигать определенных успехов, что позитивно поддерживает его самооценку и способствует эффективному личностному развитию.

Далее мы изложим принципы внедрения нейропсихологического подхода в занятия по физической культуре.

Принцип № 1 Построение занятий с учетом структурно-функциональных блоков мозга.

Согласно модели, разработанной Лурия, весь мозг может быть подразделен на 3 функциональных блока:

1. **Энергетический блок** – обеспечивает активацию всего организма, поддерживает нервную систему в тонусе, тесно связан с мотивационными и эмоциональными образованиями.
2. **Блок приема, переработки и хранения информации** - обеспечивает работу органов чувств, а также работу интеллектуальной сферы
3. **Блок программирования и контроля за протеканием психической деятельности.**



Очень важно, чтобы в занятии уделялось внимание каждому блоку, так как нет такой деятельности, в которой бы не работал хотя бы один из них.

- Для активации энергетического блока в начале занятия проводятся:
 - специальная дыхательная гимнастика,
 - разнонаправленные тонусно-релаксовые растяжки.

В результате:

- дети получают возможность почувствовать свое тело так, как они до этого его не чувствовали;
- происходит энергетическое «включение» всего организма, его подготовка к дальнейшим нагрузкам.
- Для активации блока приема, переработки и хранения информации:
 - проводится комплекс специальных глазодвигательных упражнений по методике Сиротюк,
 - вводятся упражнения с однонаправленными и разнонаправленными движениями глаз, языка, челюстей,
 - телесные упражнения подбираются таким образом, чтобы они осуществляли гармонизацию межполушарных взаимодействий и способствовали синтезу работы коры мозга и нижележащих структур. Это очень важно для успешного овладения сложными моторными навыками, которые будут необходимы для обучения письму, работе с клавиатурой, осуществлении сложных координационных действий всего организма.
 - в занятия включаются двигательные когнитивные упражнения. Любая мысль заканчивается движением, поэтому многим лучше мыслить двигаясь. В результате этих упражнений выделяются вещества, способствующие усилению мыслительной деятельности и влияющие на прочность усвоения материала. Поэтому следует помнить, что неподвижный ребенок плохо обучается.
 - широко используются коммуникативные упражнения трех типов – индивидуальные, парные и групповые.

В результате:

- движения глаз активизируют процесс обучения, так как большинство мозговых нервов связано с глазами,
- настраивается трехмерное зрительное восприятие, которое является условием успешного обучения. К сожалению, в современном учебном процессе чаще используют в основном двумерное пространство (тетради, книги, таблицы), что значительно снижает качество обучения.
- снимаются мышечные зажимы и снижается количество непродуктивных произвольных движений,
- углубляется контакт с собственным телом и принятие его,
- развивается открытость и доверие по отношению к партнеру,
- развиваются навыки взаимодействия в коллективе.
- Для активации блока программирования и контроля :
 - используются упражнения, направленные на выработку миелина – вещества, покрывающего нервные волокна. Благодаря этому нервные импульсы становятся быстрыми и точными;
 - вводятся игры с правилами, гибко используются многоступенчатые инструкции.

В результате:

- происходит улучшение работы памяти и внимания, повышение общей работоспособности;
- дети учатся слышать инструкции, следовать им, подчиняться правилам.

Принцип №2. Соотнесение педагогических воздействий с онтогенетическими законами развития.

Развитие нервной системы ребенка проходит через определенные стадии. Сначала развиваются подкорковые структуры, потом правое полушарие, а только затем левое. Насильственное нарушение стадийности имеет плачевные результаты. К сожалению, сегодняшнее образование направлено на развитие левого полушария, а правому полушарию уделяется недостаточное внимание. В результате не происходит должного развития тех функций, за которые правое полушарие ответственно. Это образное мышление, творческий потенциал, создание образа Я, функционирование психологических защит. В результате формируется личность с обедненным представлением о себе, подверженная различным неврозам. Восстановить работу полушария в последствии будет сложно, так как уже упущен сензитивный период для его развития. Поэтому особое внимание у дошкольников следует уделять **развитию правого полушария.**

Для этого используются следующие приемы:

- объясняя характер движения, следует соотносить его с ярким зрительным образом;
- во время релаксационных упражнений важно включать визуализации и аудио-записи для создания слуховых образов;
- широко использовать музыкальное сопровождение.

В результате происходит гармонизация общего развития ребенка, развитие его образного мышления.

Принцип №3. Мультисенсорное построение занятия.

Ни для кого не секрет, что люди воспринимают информацию по-разному, в зависимости от того, какой сенсорный канал является ведущим. Такие слова как аудиал, визуал, кинестетик стали привычными.

Выстраивая работу с детьми, важно учесть, чтобы каждый ребенок получил информацию на языке, соответствующем его ведущему каналу, а также имел возможность для развития других сенсорных каналов.

Для **реализации** этого принципа:

- в инструкциях необходимо использовать язык разных модальностей: визуала попросить «**рассмотреть**» упражнение, кинестетику предложить «**прочувствовать**» его, для аудиалов - использовать ритмы, звуки и т.д.,
- если необходимо сделать замечание, важно использовать язык модальности ребенка: визуалу - покачать головой, аудиалу - сказать шепотом «тише», а к кинестетику можно просто легко прикоснуться;

- полезно использовать многоканальные инструкции – сочетание наглядной и речевой информации с непосредственным тактильным контактом.

В результате:

- реализуется индивидуальный подход к каждому ребенку;
- повышается эффективность усвоения материала за счет качества понимания детьми информации;
- на занятиях создаются комфортные условия для гармоничного развития детей.

Мы хотим отметить, что подобная работа особенно эффективна в специализированных группах. Воспитатели отмечают, что те дети, с которыми занимаются нейропсихологической гимнастикой, становятся все более внимательны и работоспособны, у них хорошо развивается память и произвольность. Мы уверены, что нейропсихологический подход к сопровождению развития детей – пока еще недостаточно используемый ресурс, всю полезность которого переоценить сложно.

Приложения [3]:

I. Примеры дыхательных упражнений:

1. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
2. **«Шарик».** Дыхательное упражнение с использованием образных представлений, подключения воображения. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, который надувается и сдувается в ритме дыхания.
3. **«Ветер».** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы
4. **Дыхание:** только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. В первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

II. Примеры растяжек и релаксаций.

1. **«Линейные растяжки».** Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление. Спросите его о том, вытянулись ли его спина, руки и ноги.
2. **«Звезда».** Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
3. **«Силач».** Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.
4. **«Весы».** Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. При необходимости реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз». Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

III. Примеры глазодвигательных упражнений.

1. Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.
2. **«Слоник».** Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку — «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и, фиксируя взгляд на кончиках пальцев, ребенок рисует «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

IV. Примеры реципрокных упражнений.

1. Руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая — по левому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, затем в противоположную от руки сторону.
2. Перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая — по правому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, а затем в противоположную от руки сторону.
3. «Цыганочка». И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки.

Используемая литература:

1. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М., 1973, 2002
2. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. АРКТИ, 2005.
3. Семенович А.В. - Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте Москва, 2002
4. Хрестоматия по нейропсихологии. Под ред. Е.Д. Хомской. - м., 1999, 2004