«Двигательная активность – фундамент для формирования интеллекта и здоровья детей. Нейропсихологический подход»

Подготовила : Педагог-психолог Будник А.В.

Моторное развитие-фундамент для формирования интеллекта.

Обогащая и развивая специфические моторные навыки, мы повышаем когнитивные способности.

Через движение мы задействуем и активизируем необходимые нам процессы, которые нужны в образовании.

Речь-движение мышц артикуляционного аппарата.

Письмо- согласованная работа мелкой моторики.

Чтение - сформированность зрительного внимания и зрительно-моторной координации и. т. д.

Например, развитие зрительно-моторной координации с помощью мячиков создаст благоприятную базу для формирования чтения. Внимательно следить за строчкой, не перепрыгивая через абзацы, не утомляться при чтении- во всем этом есть именно моторный фундамент.

Или же при подготовке руки к письму мы должны создать достаточно широкий спектр движения кисти, ловкость и согласованность пальцев. Это тоже моторное развитие.

База для математических представлений и речевых конструкции- пространственные представления, а именно - точность движений своего тела в пространстве.

Координационные упражнения требуют высокого уровня концентрации внимания и самоконтроля, что также требуется в образовательном процессе.

Теперь немного теории для осмысленной работы…

Пирамида обучения.

Концепция о трех функциональных блоках мозга А.Р.Лурия

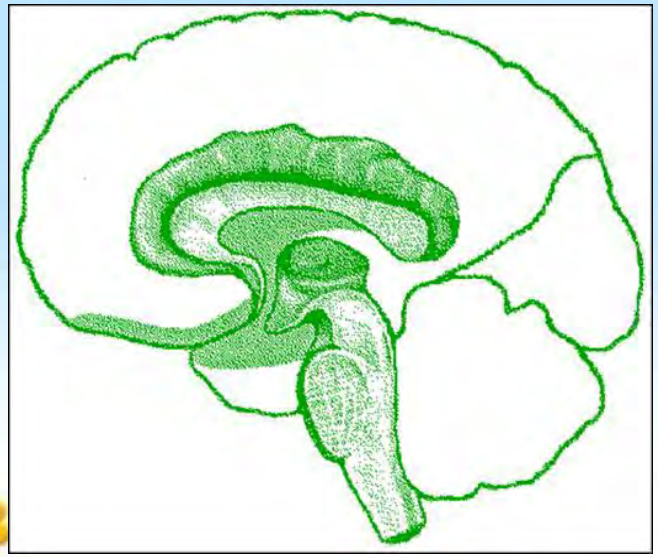
1 блок мозга- энергетический

Формируется от внутриутробного периода до 1-2-3 лет.

Ребенок рождается с уже почти готовым 1-м блоком на 90 %

Регулирует уровень бодрствования, эмоциональное состояние (страх, боль, удовольствие, гнев),мотивационные состояния.

Закладывается база движений для более высоких уровней когнитивного развития и эмоционально-волевой сферы.



Признаки нарушений в развитии 1-го блока мозга:

истощаемость, утомляемость, вялость;

эмоциональная неуравновешенность;

дети невротики, реагируют на любой стимул окружаещего мира;

повышенная частота заболеваний;

гипотонус или гипертонус;

двигательная неловкость;

синкенезии;

сужение полей зрения.

Упражнения для развития 1 блока мозга

Телесные подвижные: развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии.

Глазодвигательные: способствуют активизации зрительных отделов мозга. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма, активизируют процесс обучения.

Дыхательные: правильное дыхание и полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять сначала лежа, сидя, и стоя;

Растяжки: оптимизация тонуса является одной из самых важных задач

Массаж и самомассаж: массаж пальцев рук, ушных раковин.

Релаксация способствует расслаблению, снятию двигательного (мышечного) и эмоционального напряжения.

Игры

Игры с переключением движения (расширение диапазона движений)

- «Огонь и лед»
- «На земле, в воде, на небе»
- «Море волнуется»
- «Гномы и великаны»
- «Чередование прыжков»

Игры на мышечную релаксацию (оптимизация общего тонуса тела)

«Силач»

«Солдат и кукла»

- «Черепаха и крокодил»

Занятия с использованием спортивного инвентаря

- **Использование балансировочной дорожки.** При попытке удержать равновесие на балансире происходит тренировка способности осознавать положение тела в пространстве, что является ключевым в стимуляции межполушарного взаимодействия в работе мозжечка у детей. Помогая ребенку сконцентрировать внимание на себе и свои действиях, мы напрямую влияем на процессы речи и мышления.
- Для стимуляции двигательной активности полезно хождение по палке.

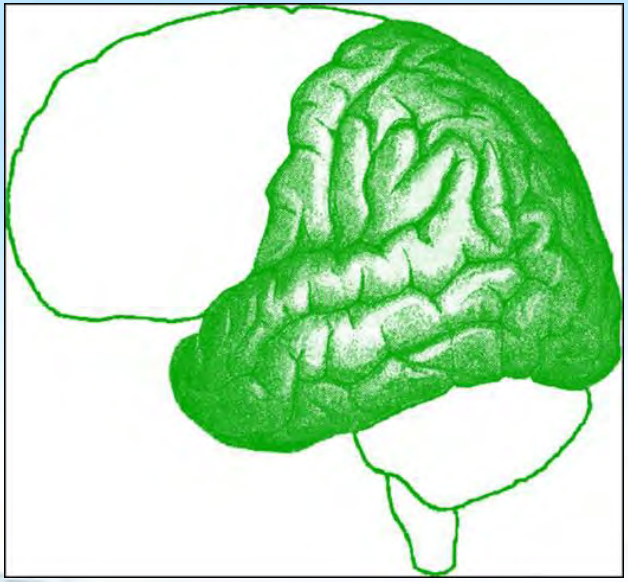
Второй блок головного мозга

Формируется от 1-2-3 лет до 7- 8 лет

Прием , хранение и переработка информации, которая поступает из внешнего мира через основные системы анализа: зрительная, слуховая и кожно-кинетическая (осязаю).

Анализ и синтез информации

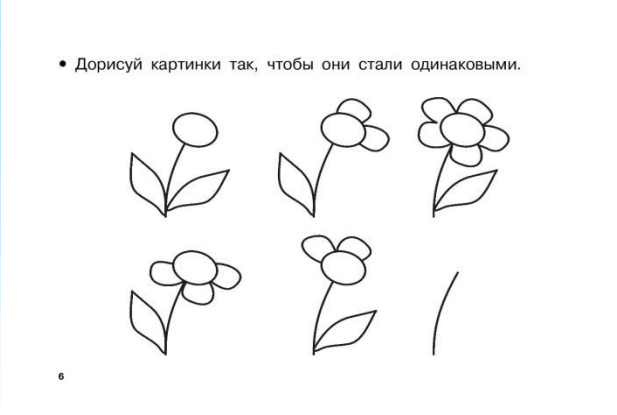
Создание операционно-технических программ для всех видов деятельности.

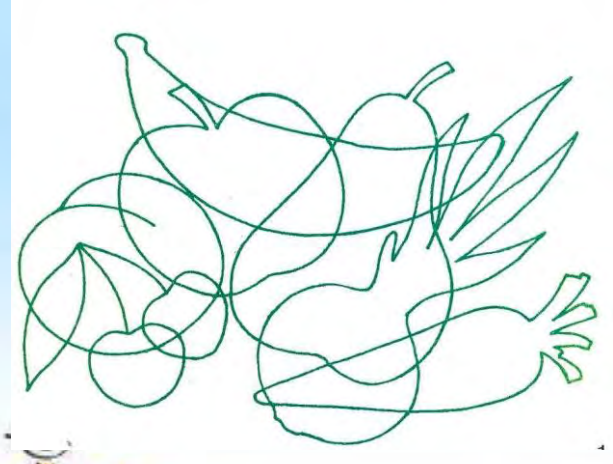


Признаки нарушения 2 блока мозга:

- страдает память;
- наблюдаются трудности пространственной ориентировки (а это неточное изображение букв и цифр, неправильное расположение их в тетради); не различает близкие по звучанию слова («гвоздь-кость»)
- нарушена координация, моторная неловкость;

  несформированность сенсомоторных координаций;
- несформированность пространственных представлений.
- трудности восприятия





Упражнения для развития второго блока мозга

- Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы.
- Зрительный гнозис.
- Пространственные и «квазипространственные» представления.
- Пространственные схемы и диктанты.
- Конструирование и копирование. - «Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции (словесно-логическое мышление).
- Слуховой гнозис и фонетико-фонематические процессы.
- Мнестические процессы
- Номинативные процессы.

Схема формирования пространственного восприятия

1. Ориентация в своем теле
2. Пространственные представления
3. Ориентация в пространстве листа
4. Грамматические конструкции, математические примеры, логика текста.

Упражнения и игры для формирования пространственных представлений:

Пространственные схемы и диктанты.

Ходьба и прыжки (с поворотом на 90° и 180°; через предмет).

«Выше — ниже», «Спереди — сзади», «Право — лево».

«Робот», «Сломанный робот».

«Диспетчер и самолет».

«Графические диктанты».

«Дракончик»

« Мельница (развитие внимания, контроль двигательной активности).

Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости и ориентировки в пространстве

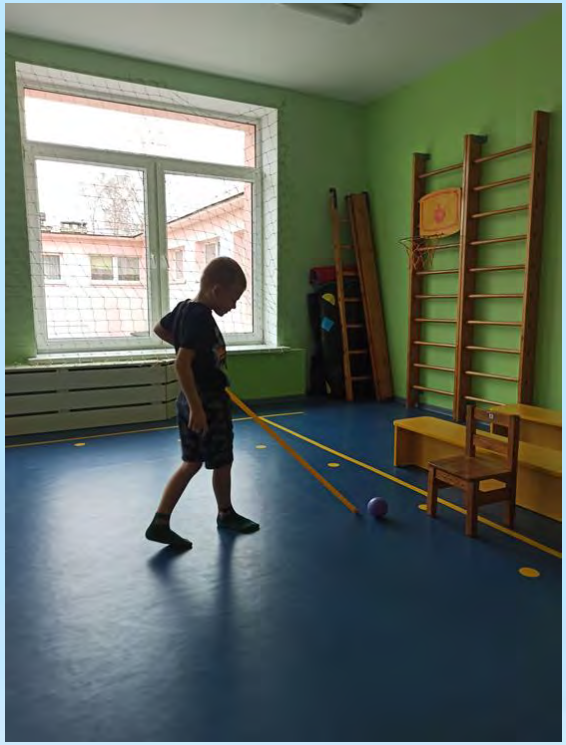
Мяч:

1. метание мяча в цель
2. броски мяча друг другу в паре
3. бросок мяча над головой и ловля
4. ведение мяча правой рукой
5. ведение мяча левой рукой

Скакалка:

1. прыжки через скакалку вперед на двух ногах
2. прыжки через скакалку назад на двух ногах
3. прыжки на правой ноге через скакалку
4. прыжки на левой ноге через скакалку
5. беговые через скакалку
6. **Нейроскакалка -** это развлекательный тренажер, который сочетает в себе кардио - нагрузку и тренировку работы мозга. Разнонаправленная работа ног, когда одна нога прыгает, а другая совершает вращательное движение- позволяет тренировать мозжечок, улучшает взаимодействие полушарий, развивает внимательность и концентрацию.

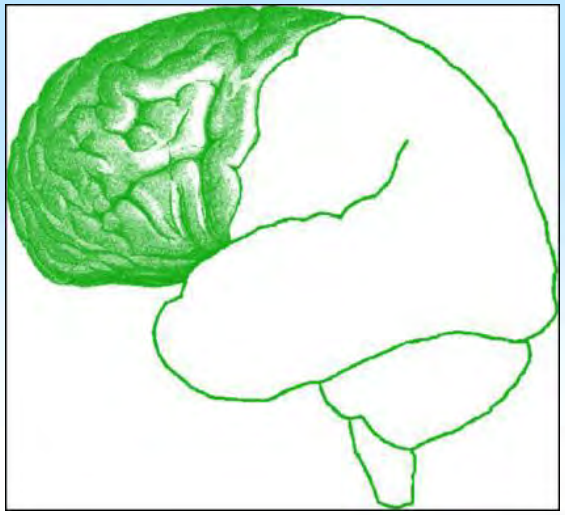
Упражнения на ориентировку, внимательность, ловкость



Классики

Третий блок головного мозга

- За что отвечает:
- Формирование сложных программ в любой деятельности;
- Целеполагание, мотивация;
- Самоконтроль;
- Социальные формы поведения;
- Структура речи



Признаки нарушений в развитии 3 блока головного мозга

- трудности самоконтроля, дети обычно не учитывают общих норм поведения и правил;
- их нельзя ничем увлечь, они безразличны ко всякого рода деятельности;
- дети с повышенной отвлекаемостью на любой стимул, который появляется в поле их зрения;
- тенденция к упрощению любой программы;
- не могут решать смысловые задачи;
- в письме -это пропуски букв и недописывание слов, недоделывание упражнений;
- крайне бедная речь.

Упражнения для развития 3 блока мозга

- ***Коммуникативные упражнения***

  Индивидуальные - направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом.
- **Парные** - способствуют «открытости» по отношению к партнёру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его.
- **Групповые** - дают возможность ребёнку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.
- Важным фактором является принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой. Соблюдение режима и определенных «домашних» ритуалов и обязанностей. Должен понять и усвоить нормы и правила поведения в группе.
- ***Когнитивные упражнения*** способствуют развитию психических познавательных процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия, внимания.
- ***Упражнения по визуализации и релаксации*** Упражнения по визуализации способствуют воссозданию зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом

Примеры игр

«Мишки и шишки» (контроль импульсивности)

«Цветовой код» (отреагировать на определенный сигнал необходимой реакцией)

«Муха» (тренировка сложных двигательных программ).

«Лягушки и аисты» (тренировка внимания, контроль двигательной активности)

«Зеркало» , «Сороконожка» (навыки совместных действий)

«Бизнес – игры для детей. (умение планировать)

Рекомендации для педагогов и родителей.

- Уделять больше внимание самому элементарному (и, казалось бы, давно пройденному) в жизни ребенка: ползанию на животе, спине, на локтях и коленках, на четвереньках; игре в мяч, стуча его о пол, о стенку - одной рукой, другой попеременно; играем в «Вышибалы», «Скакалки», и «Классики». Опыт показывает, что все это приводит к повышению способностей ребенка, улучшая его учебные показатели и поведение в целом.
- Сегодня все эти сферы жизни ребенка выхолощены; следует обратить на это внимание взрослого окружения ребенка..
- Бесценны в этом смысле занятия гимнастикой, ритмикой и танцами, музыкой, плаванием, велосипед или теннис.
- Необходимо увлечь ребенка рисованием несложных орнаментов (выкладыванием узоров с помощью мозаики) с повторяющимся мотивом. Постепенно подвести его к уровню, когда он сможет выполнять эти задачи не пофрагментально, штрих за штрихом, а плавно соблюдая двигательную мелодию. Напомним, что гармонизация его движений: двигательная мелодия, ловкость, точность и меткость-залог многих дальнейших достижений ребенка.

БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ !