*В настоящее время большое значение приобретает поиск эффективных путей обучения.  Без опоры на мыслительную деятельность, понимание  усвоение знаний обучающимися невозможно. Вопросы активизации познавательной и  мыслительной деятельности являются актуальными в педагогике.Нейропсихологи разработали комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через человеческое тело воздействовать на мозговую активность. И назвали этот комплекс – нейрогимнастикой.*

**Нейрогимнастика как технология оптимизации учебной деятельности в образовательном процессе**

В настоящее время большое значение приобретает поиск эффективных путей обучения.  Без опоры на мыслительную деятельность, понимание  усвоение знаний обучающимися невозможно. Вопросы активизации познавательной и  мыслительной деятельности являются актуальными в педагогике.

Нейропсихологи разработали комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через человеческое тело воздействовать на мозговую активность. И назвали этот комплекс – нейрогимнастикой. Нейрогимнастика применяется для развития высших психических функций. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

 Под влиянием систематических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Нейрогимнастика позволяет выявить способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Игры и упражнения синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника, вызывают стойкий интерес, концентрируют внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению в занятие. Кинезиологические игры и  задания оказывают благотворное влияния на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции. Во время регулярных занятий происходит стабилизация эмоционального фона, раскрытие внутреннего потенциала, повышение уровня самооценки.

Упражнения облегчают все виды обучения и эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию.

Двигательная нейропсихологическая коррекция включает в себя следующие *комплексы упражнений*:

1. Дыхательные упражнения.

2. Растяжки.

3. Упражнения на развитие межполушарных связей: для согласованной работы обеих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга и т.д.

4. Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации.

5. Упражнения на развитие ловкости и координации движений.

6. Упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела.

Чем лучше развито межполушарное взаимодействие, тем проще будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость.

**Классификация упражнений**

Все упражнения разделены на четыре группы, которые направлены на развитие трех видов сенсомоторных навыков.

*Первая группа*– упражнения, пересекающие среднюю линию тела. Они направлены на одновременную работу двух ног, рук, глаз, т.е. на интеграцию деятельности обоих полушарий. Их проведение дает результаты: ребенок может двигаться и думать одновременно, улучшаются навыки чтения и письма, он может обрабатывать информацию как от целого к частому, так и наоборот.

*Вторая группа* – энергетические упражнения. Они обеспечивают скорость протекания нервных процессов между клетками головного мозга. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Регулярные занятия позволяют улучшить мышление, способствуют повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.

*Третья группа* – растягивающие упражнения. Они направлены на расслабление сухожилий и снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации.

*Четвертая группа* – упражнения для повышения позитивного мышления. Они стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Данные упражнения позволяют перестать нервничать перед важными мероприятиями (контрольными, диктантами, перед публичными выступлениями).

Выполнять упражнения надо таким образом, чтобы не задумываться, как сопровождаются наши действия.

**Примеры упражнений**

*Упражнения, пересекающие среднюю линию тела:*

Упражнение «Перекрестные шаги». Ребенок становится прямо, его голова находится по средней линии тела. Нужно одновременно поднимать правую руку и левую ногу, при этом слегка касаясь локтем руки левого колена. Далее возвращаем руку и ногу в исходную позицию, поднимаем левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до другого колена. При выполнении упражнения голова должна оставаться на месте. Выполнять нужно в течение одной минуты.

Упражнение «Двойной рисунок». Берем в каждую руку карандаш и рисуем на бумаге что угодно, двигая руками одновременно: вверх-вниз, навстречу друг другу и т.д.

*Энергетические упражнения:*

Упражнение «Энергетическая зевота». Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – пара минут.

Упражнение «Кнопки мозга». Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие.

*Растягивающие упражнения:*

Упражнение «Сова». Левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.

Упражнение «Заземлитель». Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги).

*Упражнения для повышения позитивного мышления:*

Упражнение «Шляпа мышления». Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3

«Упражнение «Позитивные точки». Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации).

Следует выполнять ряд несложных ***правил:***

Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.

Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.

Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.

Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.

Важно следить за правильностью выполнения упражнений.

Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.