

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Поиск»

## Нейрогимнастика как методика работы над развитием координации

Автор: Валиуллина Марина Петровна  
(педагог дополнительного образования)

Мы привыкли, что можно и нужно тренировать тело. Но мозг тоже нуждается в тренировке. И есть много способов развития функций мозга. Но для развития координации — необходима совместная тренировка мозга и тела.

Нейропсихология — это наука о работе мозга. Одними из основателей нейропсихологии являются Л.Н. Выготский (1896-1934 гг.) и А.Р. Лурия (1902–1977 гг.).

Нейропсихология как отдельный вид психологической науки сформировалась во второй половине XX века, объединив в себе такие отрасли, как психология, неврология, медицина и физиология. Отечественным основоположником нейропсихологии стал советский психолог и врач-невропатолог Александр Романович Лурия, который разработал теорию системной динамической локализации высших психических функций человека.

Мозжечок — отдел головного мозга, отвечающий за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса. Мозжечок человека содержит больше нервных клеток, чем все остальные отделы мозга (более 50%), при этом его деятельность не контролируется сознанием. Мозжечок сопоставляет информацию от спинного мозга и от двигательных центров коры полушарий: так он может рассчитывать ошибку, о которой сообщает в двигательные центры. Мозжечок непрерывно корректирует как и произвольные, так и автоматические движения.

Для развития головного мозга в целом и мозжечка в частности необходимо:

- ✓ совершать неоднократно повторяющиеся действия;
- ✓ постоянно вводить новую разноплановую информацию.

Системы, контролирующие движение в пространстве:

- ✓ зрение;
- ✓ слух;
- обоняние;
- ✓ внутреннее ухо;
- ✓ тактильность.

Отклонения, свидетельствующие о нарушении работы мозжечка:

- ✓ отсутствие сфокусированного взгляда;
- ✓ частые падения;
- ✓ столкновения с препятствиями;
- ✓ отсутствие ориентации в пространстве;
- ✓ быстрая утомляемость;

- ✓ повышенный или пониженный тонус мышц;
- ✓ рассеянное внимание;
- ✓ затруднения с памятью;
- ✓ повышенная эмоциональность (возбудимость, плаксивость, агрессивность и т.д.).

С целью развития координации и улучшения работы мозжечка необходимо уделять достаточное внимание развитию зрительного аппарата и прочих органов и систем, перечисленных выше. Учитывать ребенка фокусировать взгляд с помощью ярких предметов, игрушек, стикеров. Чем раньше начать работу с детьми, тем большего можно добиться. К возрасту 5-6 лет дети смогут уже совершать действия со сложной координацией.

Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, эффективная и для детей и для взрослых. При проведении нейрогимнастики отталкиваться нужно не от возраста учащихся, а от их способностей, навыков и умений.

Зрительная гимнастика, упражнения на ориентацию в пространстве, передача мяча

### **Упражнение 1. Зрительная гимнастика**

Задача ученика:

- ❖ следить за предметом взглядом в разных направлениях, сохраняя голову неподвижной.
- ❖ выполнить упражнение двумя глазами одновременно, затем одним глазом (закрыв другой).
- ❖ следить за предметом, подбрасывая его вверх, перекладывая из руки в руку в быстром темпе, приближая и удаляя от глаз.

Усложнения:

- встать в позу Ромберга, на одной ноге, ноги «крест-накрест» и т.д.;
- концентрировать взгляд на большом пальце правой и левой руки, меняя положение рук в пространстве»
- добавить различные шаги ногами на месте и в продвижении.

### **Упражнение 2. Ориентация в пространстве**

Задача ученика:

- ❖ маршировать 4 счета, поворачиваясь вокруг себя в разные точки класса;
- ❖ поворачиваться по стенкам (точки 1,3,5,7) или двигаться по диагоналям (точки 2,4,6,8).

Для четкой фокусировки взгляда детей рекомендуется на стены наклеить яркие стикеры.

Также во время этого упражнения можно добавить фокусировку взгляда на предмете, удерживая его в руках и меняя положение рук.

### **Упражнение 3. Подкидывание мяча**

Задача ученика:

- ❖ занять любое изученное раннее положение корпуса (поза Ромберга, стойка на одной ноге и т.д.);
- ❖ подкидывать вверх, перебрасывать мяч из руки в руку или бросать его об пол и ловить.

При этом важно следить взглядом за мячом.

### **Упражнение 4.**

Задача ученика:

- ❖ направить взгляд вперед;
- ❖ перевести взгляд на мяч только в момент передачи и непосредственно ловли мяча.

Даже если у учеников сразу не получается выполнить упражнение — нужно похвалить их и объяснить, что это нормально. Мозг и нервная система уже начали выполнять новые для себя задачи.

Усложнение этого упражнения может заключаться в том, чтобы поймать мяч после поворота вокруг себя.

### **Упражнение 5. Удар мячом о стену**

Задача ученика:

- ❖ ударить мячом о стену, подкидывая мяч снизу вверх;
- ❖ поймать мяч.

Усложнить упражнение можно, добавляя вращения, хлопки пока мяч летит обратно.

### ***Упражнения с закрытыми и открытыми глазами:***

1.

Задача ученика:

- с закрытыми глазами резко наклонить голову в сторону и плавно вернуть в исходное положение;
- повторить наклон в другую сторону.

2.

Задача ученика:

- с открытыми глазами резко повернуть голову, оставив взгляд прямо;
- плавно довернуть голову в исходное положение.

3.

Задача ученика:

- медленно поворачиваться вокруг себя, удерживая взгляд в точке;
- по хлопку резко довернуться, возвращая взгляд в исходную точку.

Возможны различные вариации выполнения этих упражнений с закрытыми и открытыми глазами, добавляя *releve* и повороты вокруг себя.

Упражнение «Полоса препятствий»

Для детей 2,5-4 лет можно создавать полосу препятствий с использованием различных атрибутов и постановкой различных задач:

- проползти;
- обойти;
- перекинуть;
- пропрыгать;
- пройти с закрытыми глазами, на пяточках, носочках и т.д.

С целью развития нужно взять за правило всегда давать ученикам что-то новое: разворачивать известную комбинацию в другой ракурс или выполнять ее под другую музыку, переделать акценты внутри комбинации, разложить ее по счету иным образом. Также рекомендуется менять последовательность упражнений в уроке.

Но это правило касается детей старше 5 лет. У детей младшего возраста не должно быть резкой и частой смены материала.

Однако есть в уроке моменты, которые необходимо довести до автоматизма, чтобы действие выполнялось молниеносно, без пауз на размышление:

- напряжение и расслабление мышц;
- правильная постановка стоп при выполнении *Releve*;
- постановка корпуса во вращениях и т.д.

Чем активнее будет развитие координации, равновесия, зрительного аппарата, мелкой, крупной моторики — тем более развитым будет мозг наших

учеников. Это значительно облегчит работу при изучении нового материала, работе в других, незнакомых танцевальных направлениях и быстрых изменениях в постановках перед выступлением.