

Майнд-фитнес в развитии речи младших школьников

*Пономарева Г.В., учитель-логопед
МАОУ «Школа-интернат № 53»,
Г. Новоуральск*

Основное отличительное свойство человека – это владение устной и письменной речью для отражения действительности и выражения отношения к ней. Любая его деятельность, в том числе и учебная, осуществляется при помощи речи. При помощи речи проявляются и формируются интеллектуальные способности детей, их эмоционально – волевые и нравственные качества, универсальные учебные действия. Речь – основа всякой умственной деятельности и коммуникации.

Исходя из личного опыта, сегодня часто у детей, пришедших учиться, прослеживается неравномерность психического развития, а также недостаточность когнитивных функций.

Именно поэтому меня привлекла идея применять технологию майнд-фитнеса в организации коррекции нарушений речевого развития младших школьников.

Понятие «майнд-фитнес» появилось в 1990-х годах в США. Первоначально оно было связано с такой технологией, как «майндфулнесс» — практика осознанности, эта связка была заметна в подготовке спортсменов и армейских подразделений быстрого реагирования. Данный термин впервые был употреблен в 2014 г. Агентством стратегических инициатив и Московской школой управления «Сколково» в издании «Атлас новых профессий», где представлены исчезающие профессии и те, которые будут востребованы до 2030 г.

Технология майнд-фитнеса представляет собой комплекс нейропсихологических упражнений (гимнастика мозга), направленных на активацию мозговой деятельности, координацию работы левого и правого полушария, что свою очередь влечет за собой создание новых нейронных сетей.

Основная специализация левого полушария- логическое мышление. Оно отвечает за язык и речь, логику и анализ, понимание слов, переработку информации. Правое полушарие выполняет функции по обработке невербальной информации, ориентации по пространству, выражению эмоций.

Выполнение упражнений, включенных в майнд-фитнес, поможет ребенку на нейронном уровне создать новые связи, заставить «спящие» клетки активироваться.

Основная цель когнитивного обучения заключается в развитии всей совокупности умственных способностей, делающих возможный процесс коррекции нарушения развития более эффективным. Майнд-фитнес – система тренировок мозга поможет улучшить мыслительные операции, память, внимание, которые способствуют совершенствованию речи и развитию речевых способностей.

Многую подобраны разнообразные нейропсихологические упражнения как для групповых, так и индивидуальных занятий. Основой для составления комплексов послужили разработки таких авторов как Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. (Гимнастика мозга), Ш. Т. Ахмадуллин (Гимнастика для ума. Фитнес для ума), А.В. Семенович (Метод заменяющего онтогенеза. Сборник нейропсихологических программ. IV Речевая компетентность), А.Л. Сиротюк (Развивающая кинезиологическая программа), группа авторов-составителей методического пособия «Использование педагогами нейропсихологических и нейрокинезиологических упражнений, способствующих успешности решения учебных задач учащимися с НОДА» (УГИ ФГАО ВО, кафедра Коррекционной педагогики и психологии).

Хотелось бы для ознакомления предложить вашему вниманию описание некоторых нейростимулирующих приемов, включаемых в разные этапы группового занятия, которые представляют собой целостную систему и обеспечивают повышение речевого, интеллектуального и психического развития ребенка.

Этапы комбинированного занятия и включение в них упражнений:

1. Организационный этап.

Упражнения, направляющие на цель познавательной деятельности (движения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга)

2. Основной этап.

- Проверка знаний ранее изученного.

Упражнения, активизирующие познавательную деятельность (позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему, стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению).

- Изложение нового материала

Упражнения, направленные на осознание способов познавательной деятельности (движения, пересекающие среднюю линию тела, способствующие полноценному восприятию материала)

- Динамическая пауза.

Упражнения, направленные на смену вида деятельности, и снижение умственного утомления, повышение работоспособности (движения, растягивающие мышцы тела, способствующие снять напряжение).

- Закрепление новых знаний на практике.

Упражнения, направленные на усвоение способов познавательной деятельности (позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему, стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению)

3. Итоговый этап.

Рефлексия, подведение итогов.

Энергетизирующие упражнения.

Одно из удивительных свойств человеческого тела – то, что оно представляет собой сложную электрическую систему. В этой системе все визуальные, аудиальные и кинестетические сигналы, поступающие из внешнего мира, – по факту, вся сенсорная информация – преобразуется в электрические сигналы и передается к мозгу по нейронным путям. Затем мозг посылает электрические сигналы по другим нейронным путям, сообщая различным системам, как отвечать на полученный сигнал из вне.

Примеры упражнений: Энергетическая зевота, Думающий колпак, Кнопки мозга, Кнопки Земли.

Упражнения, пересекающие срединную линию.

Движения срединной линии - модели перекрестного движения, которые развивают бинокулярное зрение, бинауральный слух и координацию двух рук для работы в срединном поле, где мы упорядочиваем наши мысли и движения для решения учебных задач. Это зрительное, слуховое, кинестетическое срединное поле, является необходимым условием для целостной координации тела и легкости обучения в ближнем пространственном поле.

Примеры упражнений: Перекрестный шаг, Алфавитные восьмерки, Двойной рисунок, Энергетизатор.

Упражнения, повышающие позитивное отношение.

Упражнения активируют вестибулярную систему, перенося энергию к центру тела и, таким образом, восстанавливая способность рассуждать и координируют мысли и действия.

Примеры упражнений: Позитивные точки, Крюки.

Растягивающие упражнения.

Растягивающие упражнения помогают восстановить работу «мозговых клеток в мускулах», которые дают информацию о нахождении в пространстве и о положении тела при

движении. Эти упражнения ослабляют напряжение в мышцах и сухожилиях и дают чувство готовности участвовать в том, что происходит вокруг.

Примеры упражнений: Сова, Заземлитель, Тянем-потянем.

Первоклассники с интересом выполняют комплексы, где каждое упражнение имеет название, и они объединены одной тематикой.

Пример комплекса «Осень».

1. Самомассаж.

«Осень»

Вдруг закрыли небо тучи - *ребром ладони растираем лоб*

Начал капать дождь колючий – *кончиками пальцев делаем массаж щек.*

Долго дождик будет плакать - *массажуем ушки*

Разведет повсюду слякоть – *кулачками потираем крылья носа.*

2. Растяжки

«Сорви яблоки»

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь до них правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперёд, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину, выдохните и расслабьтесь. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

3. Упражнение на дыхание:

«Дождик»

1 – попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Кап-кап-кап!»; 3 – попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловят капли» (вдох); 4 – на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3—4 раза.

4. Глазодвигательные упражнения

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес! *Круговые движения глазами начиная слева вверх.*

В нем много сказок и чудес! *Круговые движения глазами справа вниз.*

Слева - сосны, справа – дуб. *Движения глазами влево - вправо.*

Дятел сверху, тук да тук. *Движения глазами вверх – вниз.*

Глазки ты закрой-открой. *Веки смыкаются и размыкаются медленно.*

И скорей бегом домой! *Веки смыкаются и размыкаются быстро (похлопать глазами).*

5. Упражнения для мелкой моторики.

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять. *Загибать пальцы на обеих руках, начиная с большого.*

Будем листья собирать. *Сжимать и разжимать пальцы в кулачки.*

Листья березы, листья рябины, *Загибать пальчики, начиная с мизинца.*

Листья тополя, листья осины.

Листики дуба мы соберем.

Маме осенний букет отнесем. *Шагать указательным и средним пальцами по столу.*

6. Телесные движения.

«Цапля»

На одной стою ноге, а другую грею. *Стоять на правой ноге, левую согнуть в колене и*

Не купила сапоги, а теперь жалею. *прижать к правой. Руки вытянуты в стороны на уровне плеча.*

Гусь умнее, он обут в красные сапожки. *Стоять на левой ноге и выполнять движения*

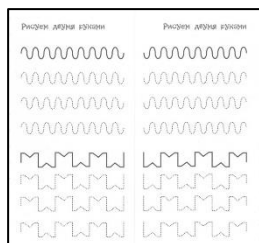
Гусь гуляет целый день *руками медленно вверх-вниз. Амплитуда большая,*

И не зябнут ножки. *Руки скрещиваются над головой.*

Для детей вторых и третьих классов использую тренажеры, разработанные Ш. Т. Ахмадуллиным. Они включают в себя упражнения: Рисуем двумя руками, Устный счет,

Анаграммы, Струп-тест. Данные упражнения являются базовыми, которые дают максимальный результат за минимальное количество времени. Использование предлагаемых упражнений легко позволяет данную тренировку превратить в веселую игру. Один из вариантов упражнений.

1.



2.

Устный счёт		Устный счёт	
$3 - 3 =$	$2 - 1 =$		
$2 + 1 =$	$3 - 1 =$		
$3 - 0 =$	$2 + 3 =$		
$2 - 1 =$	$3 - 0 =$		
$4 + 3 =$	$4 + 0 =$		
$1 + 0 =$	$1 + 3 =$		
$3 - 1 =$	$2 + 1 =$		
$2 + 4 =$	$3 + 4 =$		
$3 + 3 =$	$1 + 1 =$		

3.

Анаграммы	
ШГА	_____
ХУО	_____
МЖУ	_____
ОНС	_____
УБЗ	_____
ЕВК	_____
ЛАЗ	_____
ОСТ	_____
ЙБО	_____

4.

Струп-тест	
Красный	Красный
Чёрный	Зелёный
Красный	Красный
Зелёный	Чёрный
Зелёный	Зелёный
Синий	Чёрный
Красный	Синий
Синий	Синий
Красный	Красный
Чёрный	Зелёный

Разрешите подвести итог. Представленные упражнения являются малой частью того, что можно применить в построении коррекционно-развивающего маршрута ребенка. Конечной целью каждого учителя-логопеда является повышение показателей эффективности учебного труда школьников, и использование разнообразных педагогических технологий способствует достижению поставленной цели. Надеюсь, что представленный опыт будет интересен. Творческих успехов!