

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ «СРЦДПОВ»

Емельянов Ю.Э.

2025 г.



ПРАКТИКА (ТЕХНОЛОГИЯ)

Государственного казенного учреждения «Севастопольский
реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными
возможностями»

**«НЕЙРОГИМНАСТИКА В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ»**

Срок реализации практики – реабилитационный период, установленный для
ребенка-инвалида его индивидуальной программой реабилитации и
абилитации (периодом социального обслуживания)

Авторы-составители:

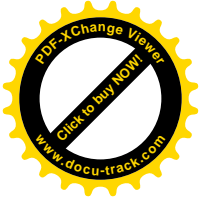
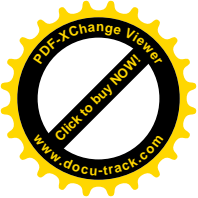
Лесько Е.С. - заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации;

Комарова А.А. - специалист по реабилитационной работе в социальной сфере;

Высоцкая Д.А. - учитель-дефектолог;

Беседина И.А. - психолог в социальной сфере.

Севастополь 2025г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

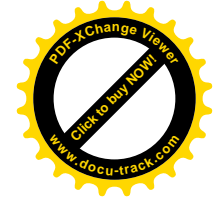
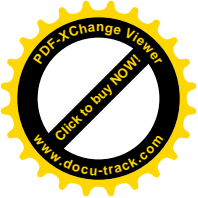
Нейрогимнастика – это набор специальных упражнений, стимулирующих работу обоих полушарий мозга, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции), которая направлена на коррекцию различных нарушений с целью восстановления нормального функционирования мозга. Нейрогимнастика улучшает речь, память, внимание, пространственные представления. Развивает крупную и мелкую моторику рук. Помогает снизить утомляемость, напряжение, повысить стрессоустойчивость. Через простые и безопасные движения нейрогимнастика способствует стимуляции формирования новых нейронных связей, что является ключом к компенсации нарушений и раскрытию потенциальных способностей ребенка. Нейрогимнастику часто называют «гимнастикой для мозга», и это вполне оправдано. Простейшие физические упражнения, активирующие движения рук и ног, запускают работу механизмов головного мозга. В результате происходит синхронизация «движения» и «мысли».

Нейрогимнастика применяется для коррекции физиологических и психосоциальных аспектов при различных расстройствах личности у ребенка-инвалида, влияет на такие сложные психические процессы, как мышление, память, внимание и направлена как на улучшение их работы. Нейрогимнастика, в сочетании с целенаправленным использованием в коррекционно-развивающей работе комплекса других психологических и коррекционно-педагогических методик, помогает создать новые и укрепить существующие нейронные связи, поднять настроение, развить умение управлять своим телом, поведением, развить необходимые психологические качества, улучшить эмоциональное состояние.

ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИКИ

Активизация у детей-инвалидов позитивной динамики психоэмоциональных состояний, оптимизация физического и психического здоровья, создание условий для повышения уровня возможностей к эффективной социальной адаптации к окружающему социуму, создание ситуаций успеха в процессе выполнения упражнений, формирование уверенности в своих силах и позитивного настроения на взаимодействие с социумом.

Актуальность применения настоящей практики обусловлена потребностью совершенствования системы оказания социальной помощи детям с ограничениями жизнедеятельности с применением комплексов специальных коррекционно-развивающих методик, одной из которых является практика нейрогимнастики.



ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

- помощь ребенку-инвалиду в разрешении его эмоциональных, поведенческих и межличностных проблем;
- коррекция у ребенка-инвалида отклонений в поведенческой и эмоционально-волевой сферах, содействие развитию и коррекции психических процессов;
- восстановление или формирование у ребенка-инвалида мотивации к позитивному общению, преодолению имеющихся психологических барьеров, формирование произвольной регуляции поведения;
- стимулирование собственной игровой, коммуникативной и речевой активности ребёнка;
- развитие произвольного внимания, его концентрацию, устойчивость и переключаемость;
- выработка координации при выполнении основных движений, движений пальцев рук и артикуляционных движений;
- развитие способности управлять своим эмоциональным и физическим состоянием, распознавать сигналы усталости или стресса и применять упражнения в домашних условиях;
- развитие способности понимать невербальные сигналы других людей, выражать свои мысли и эмоции;
- формирование у ребенка-инвалида с сенсорными нарушениями условий для адекватного восприятия окружающего мира, развития воображения, совершенствования двигательных, сенсорных и речевых навыков;
- совершенствование практических методик коррекционной психолого-педагогической и социально-реабилитационной работы в полустационарной форме социального обслуживания и (или) в форме социального обслуживания на дому.

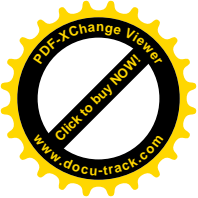
ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

- дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья;

ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

На основании научно-практических исследований был сделан вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д., общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, задержка речевого развития, агрессивность, неустойчивость психики).

Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. Нейрогимнастика помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте и в любое время.



Для понимания механизма работы этой гимнастики нам необходимо рассмотреть, как работает человеческий мозг. Мозг состоит из двух полушарий:

- правое - отвечает за действие левой половины тела, регулирует координацию движений, креативное развитие и восприятие пространства;
- левое – отвечает за абстрактно - логическое мышление, развитие логики, речь и математические способности.

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

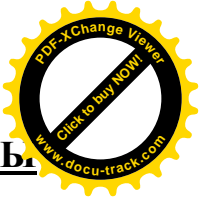
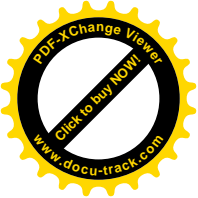
- развивает речь и мышление;
- улучшает кровообращение;
- улучшает память и внимание;
- помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
- повышает скорость обработки информации;
- развивает общую и мелкую моторику и т.д.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, что в свою очередь способствует развитию координации движений и психофизических функций.

Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений, в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий:

- дыхательные — снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;
- двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;
- глаздвигательные — развивают межполушарное взаимодействие, облегчают восприятие информации во время учёбы;
- растяжка — снимает напряжение, тонизирует и помогает подготовить руку к письму;
- для развития мелкой моторики — способствуют развитию интеллекта;
- артикуляционные — для детей с задержкой речевого развития;
- массаж и релаксация — для расслабления мышц и нервной системы, снятия гипертонуса.

Нейрогимнастика будет эффективна только в том случае, если она проводится систематически, в спокойной обстановке. В основном она проводится в форме игры во время утренней гимнастики, перед началом и во время коррекционно-развивающей деятельности, в свободной деятельности детей. Важно точное выполнение каждого упражнения. Большое внимание отводится изучению упражнений, которые постепенно усложняются.



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.

В Государственном казенном учреждении «Севастопольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» данные моторные упражнения легко структурируются по уровню сложности в зависимости от возможностей и уровня развития конкретного ребёнка. В процессе формирования программы занятий с детьми, выбираются упражнения в русле интегративного подхода, используя методы нейропсихологии, адаптивной физической культуры и коррекционной педагогики. Также очень важный аспект нейрогимнастики состоит в том, что ребёнку можно предлагать упражнения как в области крупной моторики на полу, так и в области мелкой моторики на столе или на отдельных рабочих листах. Для детей со сложным дефектом и тяжелым нарушением опорно-двигательного аппарата также возможно применение упражнений с использованием мимики и речи/речевых звуков, пассивных движений.

Цель и содержание практических коррекционно-развивающих, реабилитационных занятий в учреждении формулируются исходя из физических, психических, умственных возможностей детей-инвалидов с учетом индивидуального подхода. Поэтому, на занятиях с применением техник, методик и форм нейрогимнастики основной целью коррекционной работы является преодоление и разрешение значимых для развития ребенка проблем путем применения отдельных методов и техник данной практики.

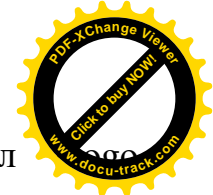
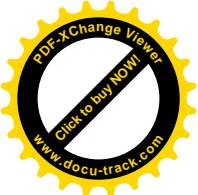
Элементы нейрогимнастики, как отдельные методы и формы коррекционной работы включены в коррекционные программы развития, реабилитации и абилитации детей-инвалидов в сочетании с другими видами коррекционной работы.

Основные разделы коррекционных программ с применением методик нейрогимнастики

- диагностические занятия (с оценкой значимых факторов и степени влияния на ребенка форм применения упражнений и игр с нейрокоррекционным воздействием);
- развитие речевых навыков, коррекция речи, расширение словарного запаса;
- развитие двигательных навыков (мелкой и крупной моторики), работа над координацией движений;
- развитие и стабилизация эмоциональной сферы, развитие навыков саморегуляции;
- развитие творческих навыков и способностей к самовыражению;
- развитие коммуникации и социальных навыков;
- сенсорная интеграция.

Условия реализации коррекционных программ с применением методик нейрогимнастики (материально-техническое обеспечение):

- интерактивный стол психолога-дефектолога «гармония prof»;



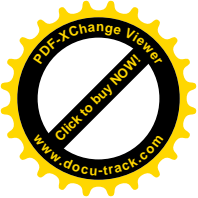
- интерактивный мультимедийный логопедический комплекс-стол standart»;
- учебно-тренировочные настенные модули с прорезями для развития целенаправленных движений рук, зрительно-моторной координации;
- детский интерактивный развивающий настенный комплекс;
- «стол механотерапии»;
- сенсорные, наглядные и другие сопутствующие материалы;
- «интерактивный развивающий комплекс с использованием биологической обратной связи»;
- «модули для закрепления ручных действий с бытовыми предметами»;
- планшет (световой стол) для sand art и цветотерапии»;
- тактильные коврики и кочки различных форм, цветов, а также с различными поверхностями.

Нейрогимнастика в учреждении в коррекционно-развивающей, социально-реабилитационной работе с детьми представляет собой целостную систему коррекционно-развивающей работы, направленную на активацию межполушарного взаимодействия, развитие психомоторных, когнитивных и эмоциональных функций ребёнка. Она используется как часть комплексной программы реабилитации и абилитации, которая объединяет усилия специалистов различного профиля — психолога, коррекционного педагога-дефектолога или логопеда, специалиста по реабилитационной работе в специализированных кабинетах или на дому у ребенка, у инструктора по адаптивной физкультуре в спортивном зале или у инструктора по труду в творческой мастерской. Каждый из них применяет нейрогимнастику в рамках своей профессиональной компетенции, создавая единую систему воздействия, направленную на восстановление и развитие нарушенных функций организма и психики ребёнка, а также на его успешную социальную адаптацию.

В учреждении нейрогимнастика проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. Индивидуальные занятия применяются для детей с тяжёлыми двигательными или интеллектуальными нарушениями, когда требуется щадящая, пошаговая нагрузка, учитывающая физическое состояние и особенности нервной системы. Групповые и подгрупповые занятия направлены на развитие коммуникативных навыков, способности к совместным действиям, повышение мотивации и эмоционального отклика. Атмосфера должна быть доброжелательной, игровой, стимулирующей интерес и уверенность ребёнка.

В учреждении в коррекционно-развивающей, социально-реабилитационной работе с детьми различных возрастных и целевых реабилитационных групп, в зависимости от индивидуальных особенностей и психофизического состояния ребенка-инвалида применяются основные методы нейрогимнастики: кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, игровые методы, сенсомоторные упражнения, когнитивно-двигательные задания, элементы релаксации и дыхательных практик, методы биологической связи.

1) Кинезиологические упражнения (перекрёстные движения, растяжки, упражнения на координацию) — активизируют мозолистое тело и межполушарное взаимодействие.



2) Дыхательная гимнастика — способствует нормализации дыхания, улучшает оксигенацию мозга, снижает тревожность.

3) Игровые методы — использование сюжетно-ролевых игр, элементов сказкотерапии и музыкотерапии для эмоциональной включённости.

4) Сенсомоторные упражнения — стимуляция тактильной, зрительной, слуховой, проприоцептивной чувствительности.

5) Когнитивно-двигательные задания — сочетание умственных задач с движениями (например, счёт, чтение или повторение слов во время выполнения упражнений).

6) Элементы релаксации и дыхательных практик — восстановление эмоционального баланса, снятие мышечного и психического напряжения.

7) Методы биологической обратной связи (при наличии оборудования) — контроль активности и осознанности ребёнка в процессе работы.

Примерные упражнения нейрогимнастики:

1. «Колечки» выполняя это упражнение нужно каждому пальцу «поздороваться» с большим пальцем. Нажимать нужно сильно при этом пальцы должны оставаться прямыми. Со временем упражнение нужно ускорить.

2. «Кулак-ребро-ладонь» – сначала упражнение выполняется одной рукой и медленно, затем двумя и в ускоренном темпе.

3. «Ухо-нос» – беремся правой рукой за кончик носа, а левой за правое ухо, делаем хлопок и меняем руки.

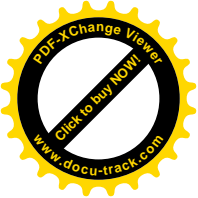
4. «Моряк» – нужно показать одной рукой «kozyрек», а другой «класс», затем меняем руки и ускоряем темп.

5. «Кнопки мозга» – нужно найти на ключице ямочки нажать на них пальцами одной руки и пальцы второй руки положить на пупок, круговыми движениями нужно массировать эти кнопки.

6. «Двуручное рисование» - одновременное рисование двумя руками, как одинаковых объектов/узоров, так и разных.

Психологи и специалисты-дефектологи применяют элементы нейрогимнастики для корректировки отдельных черт характера. Если ребёнок подвержен грусти, часто плачет, пугается, с помощью специальных нейроупражнений можно улучшить его эмоциональное состояние, развеселить и помочь преодолеть страхи. Подвижного, гиперактивного ребёнка нейрогимнастика помогает успокоить и сконцентрировать, а флегматичного, рассеянного – активизировать, повысить уровень бодрости и внимания. Если ребёнок скуп на эмоции, упражнения нейрогимнастики способствуют развитию способности выражать свои чувства и понимать эмоции других. Большой интерес у значительной категории детей-инвалидов вызывает включение нейрогимнастики в занятия в сенсорной комнате – как в виде релаксирующих, направленных на снятие эмоционального напряжения упражнений, так и активных стимулирующих движений, выполняемых с использованием интерактивного игрового оборудования.

Для укрепления и оздоровления дыхательной функции в процессе развития речевых функций логопедами используются духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки и др.), при слабой



мелкой моторике пальцев специалисты применяют - клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор). Логопедами также может применяться нейрогимнастика с речевыми заданиями: произношение звуков или слов при выполнении движений, дыхательные упражнения на развитие речевого дыхания.

В учреждении на занятиях специалистов психолого-педагогического профиля активно применяются интерактивные развивающие комплексы, способствующие повышению эффективности коррекционно-развивающей работы.

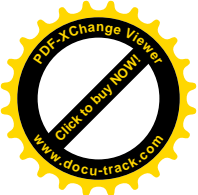
Изучение темы занятий дополняется показом слайдов, видеофрагментов, фотографий, графическим материалом и выполнением соответствующих нейроупражнений. Использование мультимедийных презентаций в сочетании с элементами нейрогимнастики способствует активизации познавательной деятельности детей, формированию эмоционально-образного восприятия материала, повышению уровня мотивации и устойчивости внимания. Применение нейрогимнастики в образовательном процессе позволяет повысить эффективность коррекционной работы, создать условия для комплексного развития ребёнка и обеспечить положительную динамику в формировании его познавательной и эмоционально-волевой сферы.

Отдельным направлением в коррекционно-развивающих занятиях по формированию компетенций и навыков социально-средовой реабилитации у специалистов по реабилитационной работе в социальной сфере является использование элементов нейрогимнастики. Занятия включают выполнение специальных нейроупражнений, направленных на развитие координации движений, внимания, пространственной ориентации, саморегуляции и способности действовать в соответствии с социально приемлемыми нормами поведения в различных ситуациях. В рамках формирования умений и навыков взаимодействия и поведения в условиях инфраструктуры населённого пункта, транспортных систем, а также при пользовании техническими средствами и элементами доступной среды, активно используются упражнения нейрогимнастики, способствующие развитию межполушарного взаимодействия, улучшению памяти, концентрации и способности к адекватному восприятию окружающего пространства.

Нейрогимнастика выступает не только как средство развития когнитивных и двигательных функций, но и как эффективный инструмент психологической поддержки, укрепления эмоционального состояния и профилактики утомляемости, что делает её важным компонентом комплексной коррекционно-развивающей работы специалистов учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Деятельность специалистов ГКУ «Севастопольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» по использованию различных форм и методов нейрогимнастики в процессе социальной реабилитации и абилитации, воспитания, обучения и развития ребенка-инвалида имеет значимые результаты.



Занятия нейрогимнастикой способствуют улучшению психического и физического развития детей. Как учеными, так и практиками в своей деятельности доказана прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому организованная своевременная коррекционно-педагогическая работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной.