

## НЕЙРОГИМНАСТИКА И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Абдуламинава Адолат

[abdulaminovaadolat@gmail.com](mailto:abdulaminovaadolat@gmail.com)

Студентка специальности Специальная педагогика  
и инклюзивное образование Ташкентский Государственный  
педагогический университет имени Низами.

### *АННОТАЦИЯ*

*Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений, 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 ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.*

*Ключевые слова: нейрогимнастика, упражнение, подход, мозг, когнитивные способности*

## NEUROHYMNASTICS AND ITS FEATURES

### *ABSTRACT*

*This is a popular name for motor neuropsychological correction (or sensorimotor correction), which is aimed at correcting various disorders of the child in order to restore normal brain functioning.*

*Keywords: neurohymnastics, exercise, approach, brain, cognitive abilities.*

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Нейрогимнастика-это комплекс упражнений, направленных на улучшение функции мозга. Она включает в себя различные задания и игры, которые помогают улучшить память, внимание, концентрацию, мышление и другие мозговые функции.

Регулярные целенаправленные занятия помогают улучшить ряд физических навыков, в частности: выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, зрительно-моторной координации (координация глаз – рука), подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей, повысить координацию внимания, сформированность чувства ритма. Дети научатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, станут более ловкими. Также специальные тренировки делают возможным улучшить эмоциональные навыки, преодолеть трудности в коммуникации, сделают ребенка менее подверженным стрессу, более общительным, содействовать развитию творческих способностей в игровой деятельности, а затем и в учебной деятельности.

## 2.МЕТОДЫ

Особенности нейрогимнастики включают в себя следующее:

1. Индивидуальный подход. Нейрогимнастика должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям и возможностям каждого человека. Индивидуальная программа может включать в себя различные упражнения и задания, которые наилучшим образом подходят для определенного человека.

2. Регулярность. Регулярные занятия нейрогимнастикой могут помочь улучшить функцию мозга и сохранить ее на высоком уровне. Для достижения максимальной пользы от нейрогимнастики, ежедневные тренировки могут быть более эффективны, чем редкие интенсивные тренировки.

3. Разнообразие. В нейрогимнастике используются различные упражнения и задания, которые помогают стимулировать различные области мозга. Разнообразие заданий позволяет улучшить различные мозговые функции, а также помогает сохранять интерес и мотивацию для занятий.

4. Игровой подход. Нейрогимнастика может быть представлена в виде игры, что помогает сохранить интерес и мотивацию для занятий. Игровой подход также позволяет смешивать различные задания и упражнения, что помогает развивать не только мозговые функции, но и социальные навыки.

5. Комплексный подход. Нейрогимнастика может быть эффективной только в том случае, если она включает в себя комплексное обучение. Это означает, что помимо упражнений для мозга, нейрогимнастика может включать в себя также физические упражнения, питание и другие факторы, которые могут повлиять на функцию мозга.

6. Постепенное увеличение нагрузки. Начинать нейрогимнастику следует с легких упражнений, постепенно увеличивая их сложность и интенсивность.

7. Систематический контроль результатов. Необходимо следить за прогрессом пациента и корректировать программу нейрогимнастики в зависимости от его достижений.

### **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЕ**

В целом, нейрогимнастика является эффективным способом улучшения функции мозга. Она может быть адаптирована к индивидуальным потребностям и возможностям каждого человека, и включать в себя различные задания и упражнения, которые помогают улучшить память, внимание, концентрацию, мышление и другие мозговые функции. Регулярные занятия нейрогимнастикой могут помочь улучшить функцию мозга и сохранить ее на высоком уровне. Нейрогимнастика может быть эффективным методом лечения различных нарушений мозговой деятельности, включая заикание. Однако, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом-логопедом или неврологом.

### **4. ВЫВОДЫ**

Достоинств у нейрогимнастики много: улучшение состояния нервной системы; улучшение восприятия и запоминания новой информации; развитие когнитивных способностей (память, мышление, внимание); раскрытие скрытых способностей мозга; синхронизация работы обоих полушарий головного мозга; улучшение настроения; избавление от страхов, тревог и переживаний; управление собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии.

### Литература:

1. Деннисон П. «Гимнастика мозга» Книга для учителей и родителей/ П. Деннисон. – СПб. – Санкт-Петербург: Весь, 2020. – 320 с.
2. Касимова Д.А. «Гимнастика для мозга – ключ к развитию способностей ребенка» - Сборн. «Педагогическая наука и педагогическое образование в классическом университете».Международная научно-практическая конференция. Уфа, 2020, С. 275-28.
3. Педяш Наталья Что такое нейрогимнастика и зачем она нужна. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/117813/>, свободный.