**Развитие когнитивных способностей у обучающихся**

**с помощью развивающей гимнастики**

*Сафронова Н.Ю., учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 84»,*

*Осипова М.Г. , учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 84».*

Говоря о неуспешности ученика, нужно, прежде всего, взглянуть на ее причину. Они могут быть разные:

* Нежелание учиться
* Недостаточные способности (проблемы с вниманием, памятью, речью, мышлением…)
* Недостаток контроля со стороны родителей
* Неблагоприятная социальная среда
* Слабое здоровье

Даже одна из перечисленных причин серьезна, а если они наблюдаются одновременно, то это ведет внушительным проблемам.

Помимо таких приемов, как похвала, поддержка, составления индивидуального пошагового плана решения проблем ребенка, можно применить развивающую гимнастику.

Данная гимнастика была составлена на основе точечного массажа, дыхательной гимнастики Стрельниковой и упражнений Шамиля Ахмадуллина «Как легко учиться в начальной школе», «Карта тела: повторяй и развивай свой мозг». Гимнастика предназначена для детей, у которых слабое здоровье и ребят, у которых имеются недостаточные способности.

Гимнастика проводится в течение 20-25 минут в начале рабочего дня и позволяет детям проснуться и настроиться на работу.

Начинаем мы с точечного массажа кистей рук и массажа ушей, упражнение «Шапочка» («Умники и умницы» Холодова О.А.). Затем проводится дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Дальше переходим к упражнениям Шамиля Ахмадуллина.

В прошлом году мы работали по его книгам «Карта тела: повторяй и развивай свой мозг» и «Как развить критическое мышление». В этом году начали работу по гимнастике мозга, описанной в книге «Как легко учиться в начальной школе», основанной на нейропсихологических упражнениях для детей, имеющих недостатки в развитии. Книга предназначена для родителей и семейных занятий, но данные упражнения можно использовать и в условиях класса.

Занимаясь данным курсом, важно помнить об основных правилах:

1. Систематические занятия
2. Небольшая сверхнагрузка – каждое занятие
3. Шаг вперед, два назад (если у ребенка не получается какое-либо упражнение (состояние «плато»), то нужно немного уменьшить нагрузку, а потом снова повысить.
4. «Талант» - всего лишь результат правильных тренировок в течение длительного времени.

Для повышения эффективности гимнастики упражнения объединили.

Вот некоторые из данных упражнений:

* «Наклоны»
* «Цепочка»
* «Паук»
* «Горки»
* «Словесный пазл»
* «Крест-накрест»
* «Маятник»
* «Журавль»
* «Тарелка»
* «Алфавит»
* «Нейропсихические упражнения»

Данную гимнастику мы проводим с детьми второй год. Состояние физического здоровья детей стабильное: пропусков уроков по болезни практически нет. Результаты учебы были видны не сразу, но на данный момент учеба у ребят выравнивается, что доказывают результаты контрольных работ.