

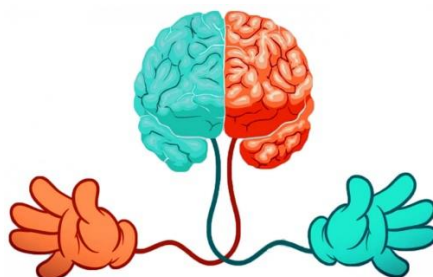
Модный тренд-Нейрогимнастика.

МБДОУ д/с 101

воспитатель высшей категории

Комашня А.А.

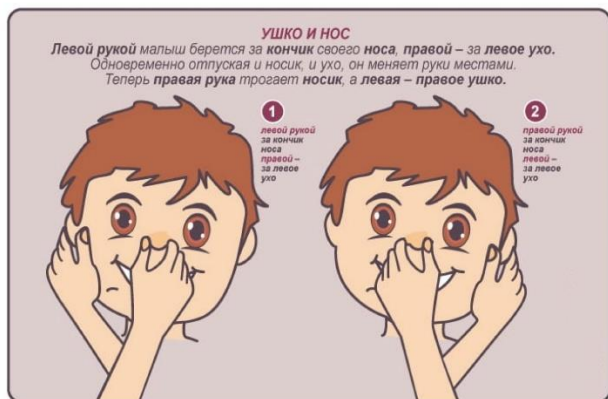
14.12.2023



В последнее время особую популярность приобрела нейрогимнастика для детей. Для начала занятий нейрогимнастикой не нужны особые показания: многие родители в профилактических целях включают нейроупражнения в ежедневный распорядок дня вместе с тем, как растёт нагрузка ребёнка при подготовке к школе или в начальных классах.



Нейрогимнастика для детей – это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в более быстром освоении письма, чтения, развитии аналитического и логического типа мышления. Нейропсихологи утверждают, что развитие межполушарных связей — основной момент в оптимизации мозговой деятельности. Именно на синхронизацию работы правого и левого полушария головного мозга были направлены упражнения, разработанные супругами Полом и Гейл Деннисон и названные «гимнастикой мозга».



Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Поэтому уже с четырёх лет рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Нейрогимнастика не просто помогает дошколятам научиться контролировать своё тело и проявлять творческие способности, повзрослев, они смогут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и быстрее осваивать новые технологии и виды деятельности.



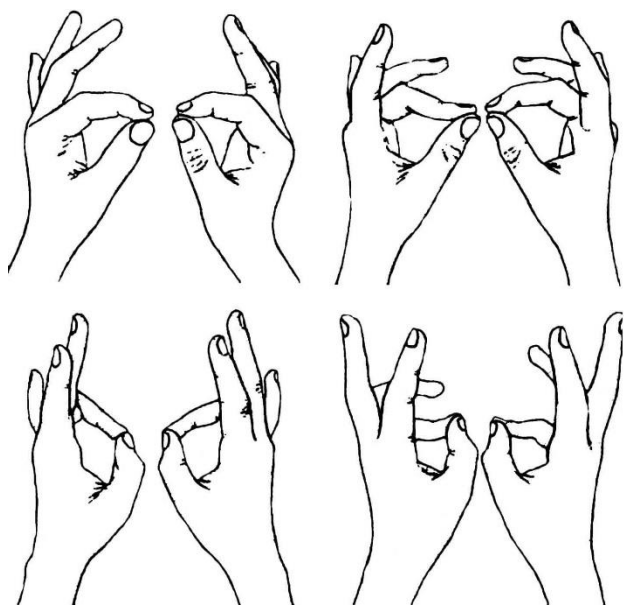
Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно.

Варианты Нейроупражнений	
Для детей 4-5 лет	Для детей 6-7 лет
<p>«Кулак-ребро-ладонь» Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем</p>	<p>«Колечко» Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и</p>

<p>делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.</p>	<p>обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.</p>
<p><i>«Капитан»</i> Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.</p>	<p><i>«Хлопок-кулак-щелчок»</i> Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.</p>
<p><i>«Часики»</i> Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука — на груди чуть ниже левой ключицы; левая — на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».</p>	<p><i>«Путаница»</i> Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.</p>
	<p><i>«Мячик-счёт»</i> Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.</p>
	<p><i>«Коза и заяц»</i> Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.</p>

Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу и доставляли удовольствие и вам, и вашему ребёнку, соблюдайте некоторые рекомендации по проведению занятий:

- Выполняйте упражнения ежедневно. Хорошее настроение ребёнка — обязательное условие: если малыш не в духе, перенесите занятие на другое время.
- Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их.
- Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит. В остальное время и место не имеют большого значения.
- Если какое-то упражнение даётся ребёнку легко — пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.
- Занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка. Всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.
- Время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.



Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.

