

Қарағанды обласы білім басқармасының
Темиртау қаласы білім бөлімінің «Гүлдер» бөбекжайы»
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорыны

Коммунальное государственное казённое предприятие
«Ясли-сад «Гүлдер» отдела образования города Темиртау
управления образования Карагандинской области»

**«Нейрогимнастика для детей:
лучшие упражнения для памяти, мышления
и мелкой моторики дошкольников»**

Консультация

Педагог-психолог
Бекенова К.Ш.

Консультация для родителей

«Нейрогимнастика для детей: лучшие упражнения для памяти, мышления мелкой моторики дошкольников»

В пользу утренней зарядки или, например, суставной гимнастики никто не сомневается; а в последнее время особую популярность приобрела также нейрогимнастика для детей и взрослых. Специалисты обещают, что всего несколько упражнений, выполняемых ежедневно, помогут улучшить память, концентрацию внимания, самоконтроль и многое другое.

Гимнастика мозга, или нейрогимнастика, — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот; а передаёт сигналы из одного полушария в другое мозолистое тело, состоящее из миллионов нервных волокон.

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.

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.

Нейроупражнения активно применяются и в работе с детьми с различными нарушениями в развитии: по наблюдениям педагогов, занимающихся с детьми с ООП, регулярные занятия помогают добиться положительной динамики в развитии речи, самоконтроля, ощущении собственного тела и пространства вокруг.

Нейрогимнастика не просто помогает дошколятам научиться контролировать своё тело и проявлять творческие способности, а школьникам — лучше справляться с учебной нагрузкой. Эти, казалось бы, простые упражнения имеют долгосрочный эффект: те ребята, которые регулярно выполняют нейроупражнения, повзрослев, смогут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и быстрее осваивать новые технологии и виды деятельности.

Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений; в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий, и возраста ребёнка могут добавляться разнообразные упражнения:

- дыхательные — снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;
- двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;
- глазодвигательные — 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.

Нейроупражнения для дошкольников (5–6 лет)

В старшем дошкольном возрасте возрастает учебная нагрузка — детсадовцы учатся читать, писать и считать; а многие ещё и посещают дополнительные занятия по подготовке к школе. Поэтому дошкольникам просто необходимы упражнения для развития мелкой моторики и активации работы мозга.

- ***«Колечко»***

Кончик большого пальца поочередно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

- ***«Хлопок-кулак-щелчок»***

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

- ***«Заяц, коза, вилка»***

Одной рукой ребёнок показывает сначала ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы, затем рога козы, подняв указательный и мизинец, потом изображает вилку, подняв указательный, средний и безымянный палец. Потом другой рукой повторяет движения. Затем одновременно двумя руками. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

- ***«Путаница»***

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.

- ***«Перекрёстные шаги»***

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередую ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

- **«Мячик-счёт»**

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.

- **«Воздушный шарик»**

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.