

«Нейрогимнастика в дошкольном возрасте»

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии:

- задержка речевого развития
- нарушение координации движений
- гиподинамия
- дефицит внимания
- гиперактивность
- агрессия
- общее снижение иммунитета

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3 до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных процессов и двигательной деятельности.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям.

Кинезиология (от греческого слова «кинезис» - движение, «логос» - наука) - наука о развитии головного мозга через движение. Она направлена на развитие связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.

В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.

В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание - например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну тренировку не надо включать «всё и сразу», 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно. У ребёнка не всё получается с первого раза, нельзя нервничать, кричать, лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать ещё раз.

Карточка упражнений по нейрогимнастике для детей дошкольного возраста

1. «Фонарики» - правая ладонь раскрыта, левая - закрыта в кулак. Поочередно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.
2. «Молоток» - правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладем левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.
3. «Кулачок-ладошка» - так крадет кошка - правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочередно меняем положение рук.
4. «Змейка» - соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.
5. «Жучок» - кладем правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед - назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.



6. «Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.

7. «Ладушки». Дети работают в парах, садятся напротив друг друга. Хлопок - соприкосновение ладонями обеих рук,

хлопок - соприкосновение ладонями правой руки, хлопок - соприкосновение ладонями левой руки, хлопок - снова соприкосновение ладонями обеих рук.

8. «Блины» - вытянули обе руки вперед: правая - ладонью вниз, левая - ладонью вверх.

Поочередно меняем руки.

9. «Стульчик» - правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.



10.«Колечко» - Подушечки большого пальца по очереди соприкасаются с подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев, мизинца в прямом и обратном порядках. Выполняется под счёт или с одновременным проговариванием стихотворения, постепенно увеличивая скорость.



11.«Перекрёстные шаги». Для начала надо мысленно провести линию от лба к носу, подбородку и ниже — она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга.



Локтем левой руки (или ладонью) тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. Повторить 4–8 раз. «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы.

12.«Ухо-нос». Указательный палец правой руки касается кончика носа. В это же время указательный палец левой руки касается мочки противоположного уха. Руки скрещены. Затем хлопок в ладоши, и положения рук меняются. Затем опять хлопок в ладоши. Упражнение выполняется под счёт с постепенным увеличением скорости.



13.«Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях).левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

14.«Воздушные восьмёрки» - рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом - против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.

15.«Путаница». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.

16.«Лезгинка» - взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе.

Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки.

После этого одновременно сменить положения правой и левой рук.

17.«Зайчик - ножницы» - взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает ножницы. Хлопком меняем движения рук.

Подготовила педагог-психолог
Белошапкина М.Л.