

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:

**«НЕЙРОГИМНАСТИКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»
(комплекс упражнений и рекомендаций)**

Автор: Устьянцева Е.С.
воспитатель ГБДОУ № 85

Санкт-Петербург

2023 год

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОГИМНАСТИКА?

- Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой.
- Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. По этой причине нейрогимнастику практикуют для детей дошкольного возраста. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

КОРОТКО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА

- Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи.

Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста: у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет. К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

КАК ТРЕНИРОВКИ ВЛИЯЮТ НА МОЗГ?

- Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем:

- ✓ стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- ✓ помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- ✓ снижает утомляемость;
- ✓ улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- ✓ благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- ✓ повышает продуктивную работоспособность;
- ✓ формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Примеры упражнений для развития МОЗГА

Для каждой возрастной категории существует свой комплекс занятий по развитию головного мозга.

Для детей 4-5 лет

Для детей возрастом от 4 до 5 лет необходимо обеспечивать самую простую нейрогимнастическую нагрузку.

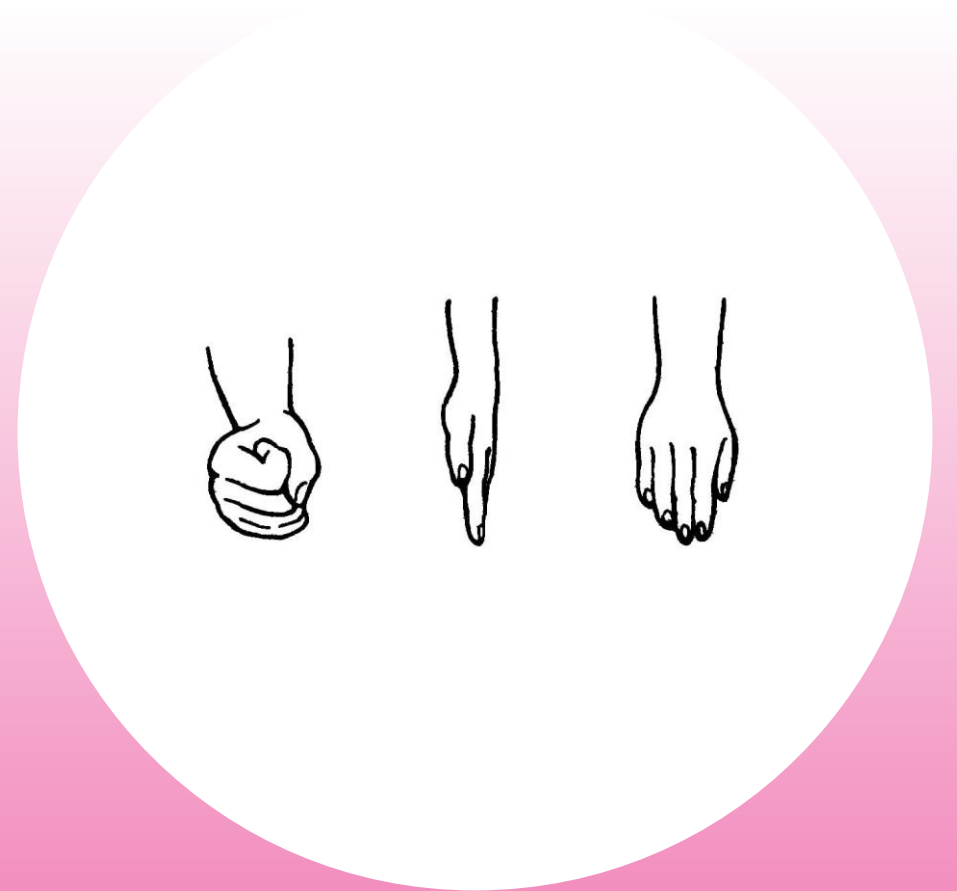
Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания.

Данный вид тренировки для мозга проводится следующим образом:

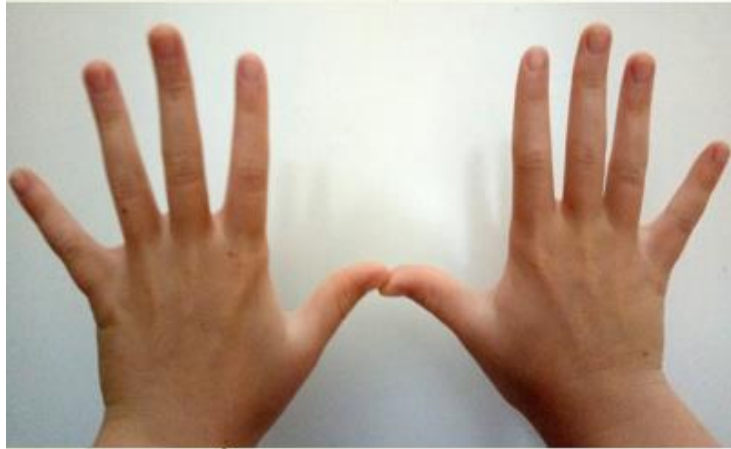
- По команде родителя ребенок сжимает руку в кулак.
- Затем ребенок поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вверх.
- После этого ребенок еще раз поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро.

Данные действия дети могут выполнять по памяти, либо же повторяют за родителями. Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» позволяет достичь положительного нейрогимнастического эффекта, если вышеперечисленные движения повторяются по 10-15 раз ежедневно.



Упражнение "Фонарики"

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ



**Фонарики зажглись –
пальцы выпрямить**

ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



**Мигающие фонарики.
Попеременно сжимаем и
выпрямляем пальцы рук.**

МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Упражнение "Зайчик-коза-вилка"



ЗАЙЧИК

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



КОЗА

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.



ВИЛКА

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.



КОЛЕЧКО
Последовательно соединяйте с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала одной рукой, затем двумя. Темп выполнения постепенно увеличивается.



Упражнение "Ножницы- собака- лошадка"



НОЖНИЦЫ

Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить.



СОБАКА

Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.



ЛОШАДКА

Правая ладонь на ребре. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

Упражнение "Лошадка"

Правая ладонь на ребре от себя.
Большой палец кверху.
Сверху на нее накладывается левая
ладонь под углом, образуя гриву
лошадки. Большой палец кверху.
Два больших пальца образуют уши.
Затем ладони поменять.

**У ЛОШАДКИ ВЪЕТСЯ ГРИВА,
БЪЕТ КОПЫТАМИ ИГРИВО.**



Упражнение "Сарай- дом с трубой- пароход"



САРАЙ

Пальцы рук соединить под наклоном.
Большие пальцы прижаты к ладоням.



ДОМ С ТРУБОЙ

Пальцы рук соединить под наклоном, большие пальцы соединить.
Указательный палец одной руки выпрямить – «труба».



ПАРОХОД

Обе ладони соединены «ковшиком». Большие пальцы рук подняты вверх – «труба».

Упражнение "Лягушки"



Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность.
Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонкой вниз.
Одновременно менять положение рук.
Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ,
ДВЕ ЛЯГУШКИ-ХОХОТУШКИ.

Упражнение "Флажок-рыбка-лодочка"



ФЛАЖОК

Ладонь поставить на ребро. Большой палец вытянуть вперед.

РЫБКА

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.



ЛОДОЧКА

Обе ладони соединены и поставлены ковшиком. Большие пальцы подняты вверх.



Упражнение "Лезгинка"

ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большим пальцем отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.

Упражнение повторять 6-8 раз.

Проводить желательно под музыкальное сопровождение.



Упражнение "Заяц-колечко-цепочка"



ЗАЯЦ

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



КОЛЕЧКО

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



ЦЕПОЧКА

Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

Упражнение "Дом-ёжик-замок"



ДОМ

Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



ЕЖИК

Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.



ЗАМОК

Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

Упражнение «Слон»

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Данное занятие проходит с соблюдением следующего алгоритма действий:

1. Ребенок принимает положение стоя.

2. Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча.

3. После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе ленивую восьмерку.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца.

Продолжительность занятия составляет 1-2 мин. для каждой руки.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу.

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил.

- ✓ Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения.
 - ✓ Лучше сделать меньше, но качественнее.
 - ✓ Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
- ✓ Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
- ✓ В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
 - ✓ Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
- ✓ Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.