

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Новоуральского городского округа—  
детский сад комбинированного вида «Росинка»  
(МАДОУ детский сад «Росинка»)

# «Нейрогимнастика для ДОШКОЛЬНИКОВ»



Учитель – логопед:

Макарова Наталья Владимировна

Педагог - психолог:

Григорьева Инна Анатольевна

Новоуральск 2022

Постоянно растущее число детей с нарушениями в психическом и физическом развитии ставит перед педагогами и специалистами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления психического и физического здоровья детей. Мы привыкли, что выполняя физические упражнения мы тренируем тело. Существуют специальные упражнения для тренировки мозга.

Нейрогимнастика - это комплекс упражнений, направленный на активизацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Выполняя эти упражнения ребенок развивает сенсорную и пространственную ориентировку, у него формируется произвольное внимание, функция самоконтроля, развивается зрительно-моторная координация, согласованность, точность, плавность движений обеих рук. А так же активируется развитие речи. Но самое главное происходит синхронизация работы левого и правого полушарий головного мозга.

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина неуспешности ребенка. Так как при наличии несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушарием.

Если полушария взаимодействуют друг с другом слабо, ведущее берет основную нагрузку на себя, а другое блокируется. В результате у ребенка возникают проблемы с ориентацией в пространстве, координацией пишущей руки со слуховым и зрительным восприятием, адекватным эмоциональным реагированием. Он становится мнительным и с трудом учится чему-то новому.

Особое значение межполушарное развитие имеет в возрасте от 3 до 8 лет. Именно в этом возрасте закладывается интеллектуальная основа – зрительное, слуховое, кинетическое, зрительно-моторное, слухомоторное восприятие, смысловое различение звуков и многое другое.

Поэтому использование кинезиологических упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия приносят пользу каждому ребенку независимо от имеющихся проблем в развитии. Упражнения дают немедленный и кумулятивный (накопительный) эффект.

Упражнения можно использовать как на коррекционно-развивающих занятиях, в качестве динамических пауз, так и перед занятиями, как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Выполнять движения можно в любое время, выделяя на это всего лишь несколько минут.

Рассмотрим существующие упражнения:

*Массаж (самомассаж)*-воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают примерно 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела. Даже простой растирающий массаж (самомассаж) ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребенка.



### **Растяжки и упражнения двигательного репертуара.**

*Растяжки*-система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний (гипо или гипер тонуса), зажимов и ригидных телесных установок, оптимизации и стабилизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.



*Телесные движения*-развивают межполушарное взаимодействие снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребенком своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации.

*Упражнения на релаксацию*-способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребенка.



*Дыхательные упражнения* направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а так же в комплексе с различными движениями, что способствует снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции поведения детей с СДВГ.



*Упражнения на развитие мелкой моторики* – стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию. Развитие тонких координированных движений пальцев рук способствует активизации речевой активности у детей, более эффективному преодолению имеющихся нарушений звукопроизношения.





*Глазодвигательные упражнения* – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма. Чаще всего для их проведения используют нейротренажеры.



*«Восьмерка»*



*«Куда полетит воздушный змей»*

Интересное упражнение при выполнении которого происходит формирование вектора сканирования пространства. Ребенку необходимо проследить глазами, а затем положить фишку туда, куда полетит воздушный змей по прослушанной им схеме.



Рассмотрим упражнения, которые направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий. Действуя двумя руками мы развиваем оба полушария. Начинаем выполнять упражнения медленно, концентрируя внимание на точности, затем ускоряем темп.

Предлагаем вашему вниманию несколько видов упражнений:

#### *Нейродорожки*

Ребенок проводит пальчиком по дорожке одной рукой, другой, двумя руками следуя заданному направлению.



Подобные упражнения можно проводить, используя подручные материалы, например детали конструктора. Перед ребенком лежат маркеры. Ребенок выполняет действия, соблюдая данную последовательность.



*Раскраски и нейропрписи.* Они построены на использовании с детьми метода психографики: обведи по точкам, заштрихуй, дорисуй объект, зеркальное рисование.



*Кинезиологические упражнения (под музыку)*

*«Пистолет»*



*«Зайка, коза, вилка»*



*«Отдай честь»*





Детям младшего возраста можно предложить выполнить движения сопровождая художественным словом. Например:

*«Фонарики»*

Один кулак, одна ладошка,  
Ты поменяй скорей их крошка.  
Теперь ладошка и кулак,  
И все быстрее делай так.



Следующий комплекс упражнений направлен на одновременную работу и рук и ног. Эти упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные движения и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» ребенком своего тела.

*«Локоть-колени»*





### *«Зеркало» в паре.*

Встаньте напротив ребёнка и выполняйте любые движения руками или ногами, или одновременно и руками и ногами, подключайте голову, язык и т. д. Сделайте ребёнка своим отражением. Его задача – повторять ваши движения как в зеркале. Для большей заинтересованности ребенка, можно поменяться ролями. «Попробуй повтори» можно проводить в парах или в кругу.



***Успехов Вам и Вашим детям!***