



## Нейрогимнастика для дошколят.

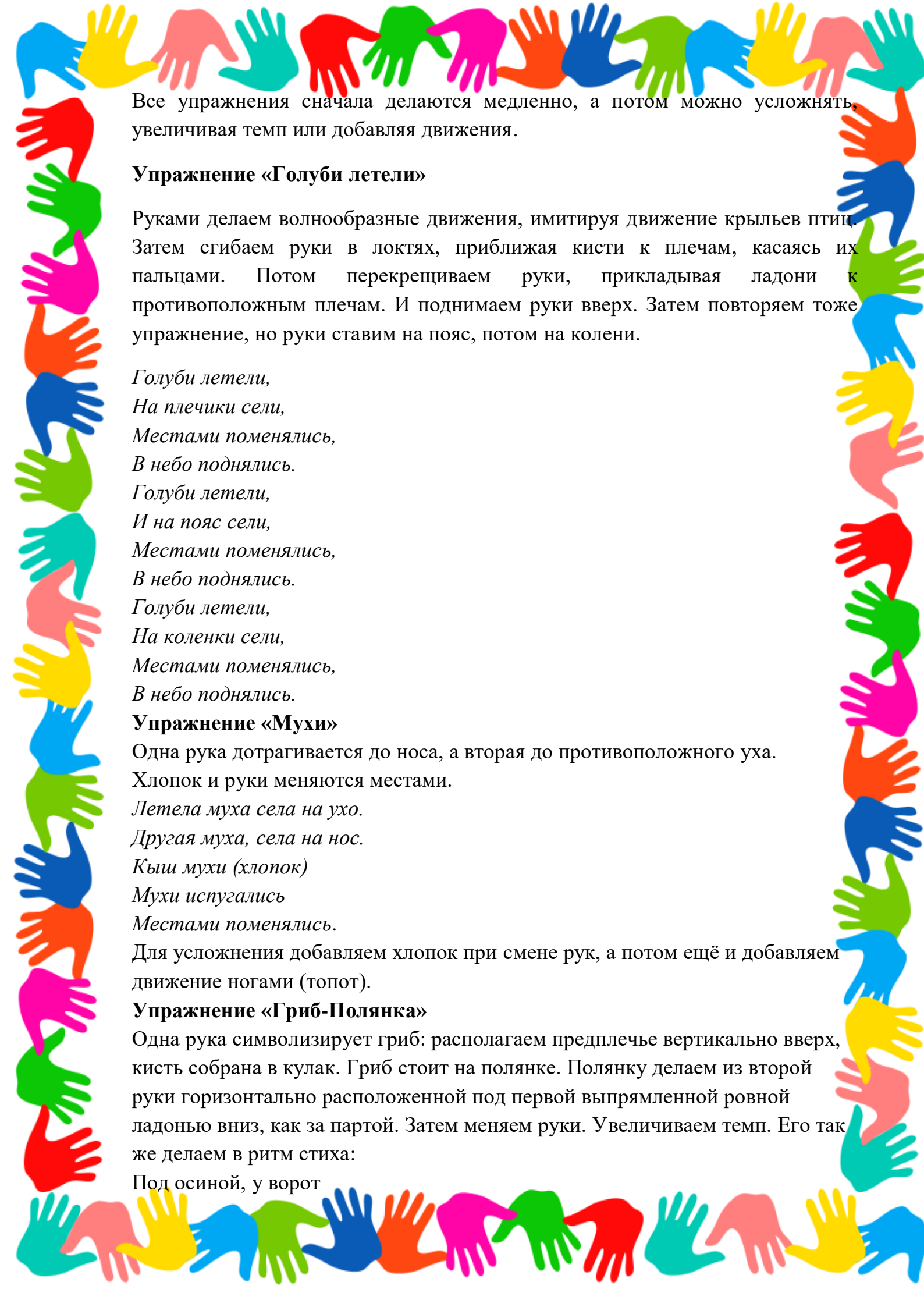
Современное поколение ведёт малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Да сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться, дети больше нас разбираются в технике и это здорово. Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено. Ведь бегая и прыгая, а также играя по правилам, у нас развивалась координация движений, ориентировка в пространстве, общая моторика, ловкость, гибкость, контроль над собой, переключаемость движений. Таким образом, недостаточность физической активности ведёт наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

Нейрогимнастика для детей – это комплекс упражнений, который направлен на развитие центров головного мозга, сбалансированное взаимодействие его полушарий. Данный метод тренировки центральной и периферической нервной системы может потребоваться ребенку, у которого наблюдаются признаки рассеянности, проблемы с концентрацией внимания, освоением письма и чтения. Все мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции. При этом полушария развиты неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика. Она влияет на:

- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.

Огромная польза и привлекательность нейрогимнастики состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

Хочу поделиться некоторыми упражнениями. Я уверена, что каждый из вас найдёт для себя, что-то новое и полезное.



Все упражнения сначала делаются медленно, а потом можно усложнять, увеличивая темп или добавляя движения.

### **Упражнение «Голуби летели»**

Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами. Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на колени.

*Голуби летели,  
На плечики сели,  
Местами поменялись,  
В небо поднялись.  
Голуби летели,  
И на пояс сели,  
Местами поменялись,  
В небо поднялись.  
Голуби летели,  
На коленки сели,  
Местами поменялись,  
В небо поднялись.*

### **Упражнение «Мухи»**

Одна рука дотрагивается до носа, а вторая до противоположного уха. Хлопок и руки меняются местами.

*Летела муха села на ухо.  
Другая муха, села на нос.  
Къши мухи (хлопок)  
Муhy испугались  
Местами поменялись.*

Для усложнения добавляем хлопок при смене рук, а потом ещё и добавляем движение ногами (топот).

### **Упражнение «Гриб-Полянка»**

Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняем руки. Увеличиваем темп. Его так же делаем в ритм стиха:

Под осиной, у ворот



Подосиновик растёт.

И горит-горит на нем

Шапка красная огнём.

Упражнение «Капитан»

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаём честь, поднося её ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца.

Другой рукой показываем «класс», все пальцы собраны в кулак, кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью, согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперёд.

Меняем руки. Ускоряем темп.

*Я плыву на лодке белой,*

*По волнам с жемчужной пеной.*

*Я отважный Капитан,*

*Мне не страшен ураган.*

Делаем упражнение в ритм стихотворения. Заучивание и произношение вслух стихотворения усиливает действие упражнения и даёт лучшие результаты в развитии ребёнка. Усложняем задачу хлопком при смене рук.

**Упражнение «Заяц коза вилка»**

Делаем упражнение под ритм стихотворения. Показываем пальцами зайку (вверх подняты указательный и средний пальцы, остальные зажаты кулак), козочку (вверх подняты указательный палец и мизинец, остальные зажаты кулак), вилка (вверх торчат указательный, средний и безымянный пальцы, большой палец и мизинец соединены центре ладони)

“Зайка, козочка и вилка”

Повторяй скорей за мною

“Зайка, козочка и вилка”

Упражнение простое.

Информацию подготовила: учитель-логопед  
Кренева Светлана Юрьевна