

Консультация для родителей

«Нейроупражнения для развития мозга детей»

Нейроупражнения – это специально разработанные двигательные и когнитивные задания, которые стимулируют работу мозга, укрепляют связи между полушариями, развивают координацию, самоконтроль, внимание, память и другие когнитивные функции. Они помогают улучшить взаимодействие между полушариями мозга, развить мелкую и крупную моторику.

Виды нейроупражнений:

- на межполушарное взаимодействие
- на координацию и крупную моторику
- на внимание и память
- на мелкую моторику и зрительно- моторную координацию
- кинезиологические упражнения.

Правила поведения упражнений:

- Адаптация под возраст. С малышами нужно начинать с простых упражнений с крупными движениями
- Регулярность. Заниматься лучше ежедневно по 5 -7 минут.
- Комфортная атмосфера.

→ Постепенное усложнение

→ Позитивный настрой. Хвалите за старание, а не только за результат.

Упражнения не требуют специального оборудования и могут выполняться дома. Регулярные занятия помогут вашему ребенку стать более уверенным, сосредоточенным и успешным.

Несколько простых упражнений, которые можно выполнять дома.

1. Упражнение «Кулак—ребро—ладонь»

Это упражнение помогает улучшить координацию и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:

- Покажите ребенку три положения руки: кулак, ребро (ладонь ребром к столу) и ладонь.
- Попросите его повторить эти движения в последовательности: кулак—ребро—ладонь.
- Усложните задачу: пусть ребенок выполняет движения двумя руками одновременно.

2. Упражнение «Ухо—нос»

Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:

- Попросите ребенка взяться левой рукой за правое ухо, а правой рукой — за нос.
- Затем поменяйте руки: правая рука — левое ухо, левая рука — нос.

- Повторяйте упражнение несколько раз, постепенно увеличивая скорость.

3. Упражнение «Перекрестные шаги»

Это упражнение улучшает координацию и активизирует оба полушария мозга. Как выполнять:

-Попросите ребенка шагать на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот.

-Усложните задачу: добавьте хлопки в ладоши при каждом шаге.

4. Упражнение «Зеркальное рисование»

Это упражнение развивает мелкую моторику и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:

-Попросите ребенка одновременно обеими руками выполнять зеркальные движения (например, рисовать круги или квадраты).

5. Упражнение «Ленивые восьмерки»

Это упражнение улучшает зрительно-моторную координацию. Как выполнять:

- Попросите ребенка нарисовать в воздухе восьмерку (горизонтальную). Пусть он следит за движением руки глазами.

- Повторите упражнение несколько раз, меняя руки.

6. Упражнение «Повтори ритм»

Взрослый хлопает определенный простой ритм, ребенок повторяет. Затем ритм можно усложнять. Это упражнение развивает слуховое внимание и рабочую память.

Упражнение «Ладонь-Кулак»



Упражнение «Зеркальные движения»



Упражнение «Голова - живот»



**Информацию подготовила: Фальковских Анна
Анатольевна, воспитатель группы «Пчелка» д/с162 к.3,
май 2026.**