

# *Консультация для родителей*

## *«Нейрогимнастика для дошколят»*

*Подготовила воспитатель: Лабинская Екатерина Владимировна*

На сегодняшний день появляется все больше и больше гиперактивных, невнимательных детей, ребят с задержкой речевого развития и общими речевыми нарушениями, с задержкой психического развития. Встречаются дети у которых наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно - такие дети неловко прыгают на одной ноге, не могут поймать и метко бросить мяч, испытывают сложности при переключении с одного движения на другое.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие детей дошкольного возраста. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни детей.

Давайте вспомним, как дети проводили время в детстве еще несколько лет назад: бегали босиком, прыгали на скакалке, играли в классики, резиночку, крутили обруч, играли с мячом. Бесконечные дворовые игры с соблюдением правил: это прятки, банки-палки, казаки-разбойники, цепи-кованы, колечко и многое другое.

И как мало можно увидеть в наше время прыгающих и бегающих детей на улице - со скакалкой, с обручем. Современное поколение детей ведут малоподвижный образ жизни, сидят в мире гаджетов, в телефонах, у компьютера. В современном мире цифровых технологий дети очень рано начинают осваивать различные гаджеты, технику и активно используют в своей повседневной жизни. Но все это ведет к тому, что современное поколение с каждым годом становится физически, психически и соматически ослаблено.

Ведь ежедневная физическая активность способствует развитию координации движений, ориентировке в пространстве, развитию общей моторики, ловкости, гибкости; игры по правилам развивают контроль над собой, переключаемость движений.

Недостаток физической активности ведет к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировке в пространстве, отсутствию чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

Одним из методов, который позволяет благоприятно повлиять на мозговую

деятельность, является нейрогимнастика.

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Нейрогимнастика включает в себя: глазодвигательные, дыхательные упражнения, игры на освоение телесного пространства, работа над чувством ритма, работа над развитием координации и переключения с одного действия на другое.

Один из самых простых и интересных разделов нейрогимнастики это *пальчиковые пробы*.

Кулак –ребро-ладонь.

Зайчик-коза.

Рожки-ножки.

Мизинчик-указательный палец.

Ок – зайчик.

Паучок (большие и указательные пальцы) и т.д.

Такие упражнения можно выполнять с детьми, начиная с раннего возраста. Для малышей они потребуют помощи взрослого, дети постарше с удовольствием выполняют их самостоятельно. Определенную прелесть придает выполнение таких заданий под динамичную музыку, подключение элемента соревнований.

Далее можно усложнить задания и перейти к глазодвигательной гимнастике – «Ленивые восьмерки»:

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку ( $\infty$ ). Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх.

Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр.

Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить необходимо три раза каждой рукой.

Очень полезны игры на развитие межполушарных связей, координации движений, ориентировки в пространстве и развитие чувства ритма.

Начинать такую гимнастику можно с упражнения «Крюки Деннисона»:

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

Далее выполняем упражнение «Кнопка мозга»:

Правую руку необходимо положить в область пупка и поглаживать по часовой стрелке. А левую руку кладем на голову и тихонько похлопываем. Эти движения повторяем одновременно. Затем меняем руки.

Далее переходим к **упражнениям на координацию движений и их переключаемость**:

хлопаем в ладоши –топаем правой ногой – хлопаем в ладоши – топаем левой ногой;

хлопаем и топаем справа – хлопаем и топаем слева;

хлопаем справа – топаем слева;

руки поочередно ставим на пояс, на плечи, поднимаем вверх и вниз;

маршируем + работаем руками на пояс поочередно, затем на плечи, снова на пояс и на плечи.

Далее предлагается выполнить ряд заданий на **развитие чувство ритма**.

звеним в медленном темпе, затем в быстром темпе;

правая рука звенит в медленном темпе, а левая рука в быстром темпе;

отхлопай ритмы;

хлопаем в ладоши и читаем стихотворение; затем хлопаем в ладоши и читаем по одной строчке из двух разных стихотворений:

Например,

<i>Уронили мишку на пол, Оторвали мишке лапу, Все равно его не брошу, Потому что он хороший.</i>	<i>Идет бычок качается, Вздыхает на полу, Ох доска кончается, Сейчас я упаду.</i>
--	---

Так же очень полезно рисовать двумя руками одновременно. Начинать необходимо с самых простых элементов, постепенно усложняя задачу.

Завершать комплекс нейродинамических упражнений можно выполнением упражнения на развитие дыхания:

На счет 1-2-3 делаем вдох, 4-5-6 задерживаем дыхание, 7-8-9 – выдыхаем.

Таким образом, выполняя упражнения и задания по нейрогимнастике, можно благоприятно влиять на развитие межполушарных связей.

Такие занятия будут полезны не только детям, но и взрослым для улучшения памяти, скорости мышления и повышения работоспособности.