Нейрогимнастика в дошкольном возрасте.

Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии:

- задержка речевого развития
- нарушение координации движений
- гиподинамия
  дефицит внимания
- гаперактивность
  агрессия
  общее снижение иммунитета

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных прессов и двигательной деятельности.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям.

Кинезиология (от греческого слова «кинезис» — движение, «логос» — наука) - наука о развитии головного мозга через движение. Она направлена на развитии связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.

В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика. Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.

В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание — например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну тренировку не надо включать «всё и сразу», 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно. У ребёнка не всё получается с первого раза, нельзя нервничать, кричать, лучше всего похвалить ребенка за старание и попробовать ещё раз.

УПРАЖНЕНИЯ

«Фонарики» — правая ладонь раскрыта, левая- закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.

«Молоток» — правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладём левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком. «Кулачок-ладошка» — так крадётся кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук. «Змейка» — соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка. «Жучок» — кладём правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки. «Кулак-ребро-ладонь» или «Лягушка хочет в пруд». Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз. «Алмаз» — соединяем пальцы в форме алмаза и поочерёдно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую. «Кулачки танцуют» — похлопываем внутренней стороной кулака и внешней. «Угол» — поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладём под правый локоть. И поочерёдно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок. «Блины» — вытянули обе руки вперёд: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочерёдно меняем руки. «Стульчик» — правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.«Пианино» — соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно. Это упражнение выполняем правой рукой, затем левой, а потом двумя руками одновременно. «Перекрёстные шаги». Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колени правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течении 1-2 минут, меняя руку и ногу. «Вертушка» — одновременные махи назад-вперёд прямыми руками. «Ухо-нос». Левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение.«Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях). Левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди». «Воздушные восьмёрки» — рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом — против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации. «Путаница». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем макушку головы можно слегка постукивать, а живот поглаживать круговыми движениями. Затем поменять руки. «Лезгинка» — взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки.После этого одновременно сменить положения правой и левой рук.

20. «Зайчик — кольцо» — взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает кольцо. Хлопком меняем движения рук.

Игра лучший способ здоровьесберегающей технологии. Играйте и будьте здоровы!