



НЕЙРОЗАРЯДКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Часто в детском саду педагоги жалуются на отсутствие у детей интереса к окружающему миру. Эту проблему можно устранить путем использования на занятиях и в совместной деятельности современных педагогических технологий, основной задачей которых стоит развить у детей творческие и способности. Среди огромного количества технологий, развивающих мыслительную деятельность детей хотелось бы отметить преимущества применения нейрогимнастики на занятиях и в повседневной деятельности детей.

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОГИМНАСТИКА.

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения знаний и умений, логического типа мышления.

Нейрогимнастика является частью прикладной науки «образовательная кинезиология», которая изучает развитие мыслительных способностей человека за счет выполнения заданий для обоих полушарий мозга.

Разработка данного метода развития функций головного мозга началась с 60-х годов прошлого века. Данный способ улучшения функций ЦНС подходит для детей возрастом от 4 лет. Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела. Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМО ДАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ?

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит дошкольнику следующую пользу:

- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- повышает физическую и умственную работоспособность (это полезное качество нейрогимнастики особенно актуально для детей, которые совмещают детский сад и параллельно посещают спортивные секции);
- снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;
- активизирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- способствует более активной подвижности кистей рук;

- развивает творческие способности ребёнка, позволяя открыть скрытые таланты;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);
- развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- обеспечивает более быструю адаптацию ребёнка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Нейрогимнастика дает большое количество возможностей для ускоренного развития ЦНС детей дошкольного возраста. Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребёнка. Дети, которые с ранних лет проходили курс нейрогимнастики, намного быстрее от своих сверстников осваивают компьютерные технологии, отличаются выраженным логическим, а также аналитическим мышлением.

НЕЙРОГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ.

Все упражнения выполняются на языке, что еще больше способствует когнитивному развитию дошкольников.

1. **Колечки:** под счет учителя ребята поочередно перебирают пальцами рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение выполняется от указательного пальца к мизинцу и обратно. Выполнять нужно каждой рукой отдельно. Затем обеими руками вместе.

2. **Паучок:** соединяем указательный палец правой руки с большим пальцем левой руки, а указательный палец левой руки с большим пальцем правой. Меняем руки.

3. **Цепочка:** поочередно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя колечки (большой с указательным, большой со средним, большой с безымянным и мизинцем). Через них попеременно пропускаем колечки из пальчиков правой руки (большой с указательным, большой со средним, большой с безымянным и мизинцем).

4. **Пистолетик-зайка:** «пистолетик» – из указательного и большого пальца делаем «пистолетик». Средний, безымянный и мизинец прижимаем к ладони. «Зайка» (в форме латинской буквы «V») –



указательный и средний пальцы вытягиваем вверх, мизинец и безымянный прижимаем к ладони большим пальцем. Упражнение выполняем сначала каждой рукой по очереди, затем одновременно двумя руками (одной «показываем» пистолетик, другой зайчика).

5. **Ножницы:** раздвигаем и соединяем указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе, одновременно.

6. **Непривычное рисование:** одновременно правой и левой рукой рисовать одинаковые рисунки. Данное упражнение развивает моторику, улучшает пространственное восприятие, синхронизирует полушария мозга.

7. **Кулак – ребро – ладонь:** выполнить поочередно 3 движения: сжать ладонь в кулак, поставить ребром на стол, положить ладонью вниз. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Данное упражнение активизирует процессы чтения и письма, повышает концентрацию, улучшает мыслительные процессы.

Упражнение кулак – ладонь: при выполнении данного упражнения необходимо сжать руку в кулак, при этом большой палец должен быть поднят вверх, затем ладонь смотрит вниз, а большой палец направлен вниз.

Эти упражнения не занимают много времени и очень просты в исполнении их можно выполнять дома вместе с родителями.

По мере овладения упражнениями ребёнок становится более уверенным в себе, и таким естественным образом улучшается эмоциональное состояние ребёнка. Эмоции, за которые отвечает лимбическая система в головном мозге, определяют разрядку нейротрансмиттеров, которые усиливают или ослабляют наш иммунитет. Радость, горе, удивление — всё это влияет на нашу иммунную систему.

Таким образом, нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей.

Подготовила педагог-психолог: Малофеева Е.В.