

Консультация для родителей *«Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?»*

Подготовила воспитатель:
Мурзина М.И.

Сегодня все чаще можно услышать о том, что дети имеют те или иные отклонения в психическом развитии (слишком активны, или, наоборот, медлительны, не могут концентрироваться, раздражительны, возбудимы и т.д.). Дошкольники с недостатками речевого развития составляют самую многочисленную группу детей с нарушениями развития.

Современный мир стремительно меняется. Ребенок должен быть готов воспринимать большой объем информации, ориентироваться в нем, уметь контактировать с окружающими.

С точки зрения нейропсихологического подхода эти трудности обусловлены внутриутробной или возникшей в младенчестве дисфункцией определённых структур мозга. Также стоит отметить социокультурные факторы: замену живого общения компьютером, телевизором, отсутствие игровой деятельности, психологический климат в семье.

Могут помочь в коррекции такого поведения **нейропсихологические упражнения для дошкольников.**

Нейропсихологическая гимнастика – это специальные комплексы упражнений, помогающие корректировать те или иные психофизиологические нарушения.

Нейропсихология – это сравнительно молодое направление. Оно исследует связи между работой мозга и происходящими психическими процессами.

Нейропсихологические занятия с дошкольниками помогают развивать у них способность к произвольному планированию своих действий, а также их регулировке и контролю. Позволяют повысить концентрацию внимания, продуктивно его распределять, научиться управлять своими психическими процессами. Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций. (С некоторыми из них вы знакомы. Какие-то будут для вас новыми.)



Основные виды:

- **Дыхательные упражнения.** Помогают восстановить нормальное дыхание как в состоянии покоя, так и в комплексе с разнообразными движениями. Это способствует правильному снабжению кислородом органов и тканей, выравниванию мышечного тонуса, снижению уровня возбудимости. Универсальным в нейропсихологии является обучение детей четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2—3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. (сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо).
- **Глазодвигательные упражнения.** Позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности. Слежение глазами идет за предметом. Для привлечения внимания детей используются яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Вначале он следит за предметом, перемещаемым взрослым, затем — за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, потом в левой, а затем обеими руками вместе. Во время упражнений взрослый следит за плавностью движения взгляда ребенка и стабильным удержанием его на предмете.
- **Упражнения на развитие познавательных навыков.** Совершенствуют познавательную активность ребенка (внимание, память, логику, концентрацию).
- **Артикуляционные упражнения.** Способствуют решению проблем с произношением (артикуляционная гимнастика выполняется с движениями рук).
- **Упражнения на развитие межполушарных связей:** для согласованной работы обоих полушарий, для развития аналитико-синтетической деятельности мозга, для развития произносительной и понимающей части речи, для улучшения скорости переработки информации.
- **Упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации:** детям, у которых есть задержки речи, сенсомоторная коррекция необходима в первую очередь, потому что моторные центры (двигательные) и речевые находятся рядом в головном мозге. Вот почему развитие крупной и мелкой моторики стимулирует развитие речи у детей.
- **Упражнения на развитие пространственной ориентации и формирование схемы тела:** на занятиях, выполняя различные упражнения, улучшаются функции сенсорной интеграции, ребенок лучше чувствует свое тело, точнее пользуется им, тем самым развивается плавность движений, ловкость, большая часть энергии мозга направляется на интеллектуальную деятельность, сенсорные стимулы начинают восприниматься адекватно. Отработка таких понятий, как «верх-низ», «впереди-позади», «право-лево», является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счета у старших дошкольников.

Именно двигательная активность стимулирует вестибулярный аппарат, который в свою очередь стимулирует кору полушарий, ответственную за интеллектуальные функции, как бы сообщая ей, что организм бодрствует и готов к обучению. Если человек находится в пассивном состоянии, то и вестибулярная система не работает и не активизирует кору.

Когда лучше начать заниматься?

это средний дошкольный возраст (3-4 года). К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе. Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики детьми -

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
- Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Польза нейрогимнастики:

Нейрогимнастика призвана синхронизировать работу головного мозга, активизировать все 5 чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.

Гимнастика мозга способствует:

- развитию мелкой и крупной моторики;
- уменьшению утомляемости;
- развитию памяти, письма, чтения;
- повышению продуктивности;
- стабилизации психофизического состояния.

Примеры упражнений:

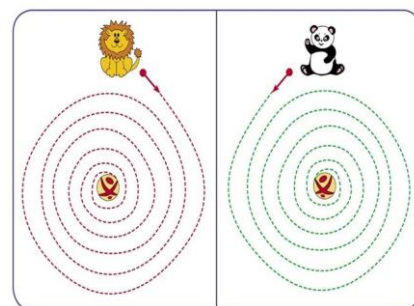
«Кулак-ребро-ладонь». Ладонь лежит на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак, поставить ладонь на ребро и выпрямить пальцы; ладонь на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак и т. д. Сначала это сделать каждой ладонью отдельно, потом двумя руками одновременно. Усложняем: начинает правая рука, через одно движение подключаем левую руку, т. е. получаем асинхронные движения.

«Ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, положение рук с точностью до наоборот.

«Колечко». На правой руке соедините в кольцо большой палец и указательный палец, затем большой палец — средний палец, большой палец — безымянный палец, большой палец — мизинец. На правой руке соедините большой палец — мизинец, затем большой палец — безымянный палец, большой палец — средний палец, большой палец — указательный палец. Пальцы соединяем синхронно, с небольшим нажимом. Постепенно ускоряем ритм и меняем положение рук в пространстве.

«Черепашка». Одна черепашка прячет голову в панцирь — ребёнок сжимает правую руку в кулак. Другая черепашка выглядывает из своего домика — левая ладонь раскрыта. Потом меняем руки. Повторяем упражнение несколько раз. Затем усложняем гимнастику. В момент смены положения рук делаем хлопок. Постепенно ускоряемся.

«Двойные рисунки». Дайте ребёнку фломастеры в обе руки и предложите обвести симметричные рисунки двумя руками. Важно, чтобы руки обводили картинку одновременно (если одна из рук остановилась, нужно этот момент проконтролировать и возобновить процесс обведения уже совместно правой и левой рукой).



Нейрогимнастикой полезно заниматься и взрослым для улучшения работоспособности и профилактики болезни Альцгеймера.

**Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно
увеличится эффективность работы всего мозга.**

