

## Консультация для педагогов Нейрогимнастика для детей 4-5 лет



Подготовили: Сярина М.А.

Рычкова Е.И.

Оренбург – 2022г.

**Нейрогимнастика** для детей — 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 письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.

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

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений для тренировки мозга подбирается индивидуально) позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствует развитию когнитивных способностей.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит ребенку 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 тяжелую учебную нагрузку 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 ребенка, 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 ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

### **Нейрогимнастика для детей 4-5 лет.**

#### Упражнение «Слон»

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Данное занятие проходит с соблюдением следующего алгоритма действий:

1. Ребенок принимает положение стоя.
2. Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча.
3. После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе слона или любимого животного.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца. Продолжительность занятия составляет 1-2 мин. для каждой руки.

### Упражнение «Часики»

Занятие «Часики» предназначено для развития координации движений и укрепления функций мозолистого тела.

Данное упражнение выполняется следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

### Упражнение «Ленивая восьмерка»

Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации движений, внимательности и способности фокусироваться на одном предмете окружающей среды.

Тренировочный процесс проходит следующим образом:

1. Ребенок занимает положение сидя.
2. Затем на большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку.
3. Данным пальцем ребенок медленно рисует в воздухе воображаемую цифру «8».
4. После этого игрушку надевают на палец левой руки для выполнения аналогичных действий.

Для достижения положительного эффекта тренировки мозга достаточно выполнять по 10 повторений данного упражнения.

Нейрогимнастикой полезно заниматься и взрослым для улучшения работоспособности.

Воспитатели средней группы в своей работе активно применяют нейрогимнастику на праздниках, развлечениях, играх и на занятиях.

Для развития работы правого и левого полушария. Также нейрогимнастика развивает взаимодействие тела и интеллекта, каждое из упражнений, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

## **1) Утренняя нейрогимнастика с карточками**

Цель: развивать координацию движений, внимательность, способность принять такое же положение, как на карточке, умение быстро и точно передавать движения.



## 2) «Двойные каракули»

Цель: развивать умение одновременно двумя руками сначала в воздухе а потом на карточках проводить пальчиками или предметами контуры , стараясь безошибочно повторить.



## 3) Упражнение «Левой – правой»

Цель: развивать умение показывать одновременно двумя руками разные движения (сигналы), делая их то правой, то левой рукой, постепенно ускоряя темп.



#### 4) Пособие. «Кулачки, ладошки, пальчики»

Цель: развивать умение точно определять по контуру какое положение рука должна принять на карточке; способность делать с ускорением, постепенно присоединяя обе руки.

