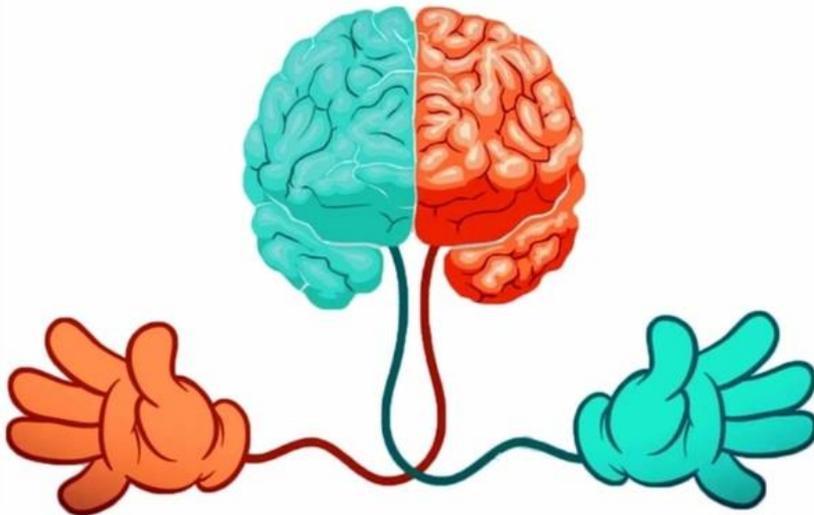




**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Картотека
для педагогов
«Нейрогимнастика
для детей дошкольного возраста»**



Санкт – Петербург

Нейрогимнастика.

Нейрогимнастика представляет собой комплекс упражнений, которые могут выполняться детьми всех возрастных групп. Данный вид тренировочного процесса направлен на развитие и укрепление функций ЦНС, повышение активности мозолистого тела, которое координирует слаженную работу обоих полушарий головного мозга. Чтобы регулярно выполнять нейрогимнастические упражнения, достаточно уделять от 5 до 7 мин. в день.

Что такое нейрогимнастика?

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.

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.

Как упражнения по нейрогимнастике влияют на мозг?

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений зависит от возраста ребенка) оказывает положительный эффект на их умственное развитие. Чтобы понять принцип влияния тренировок на ЦНС, необходимо понять суть взаимодействия полушарий головного мозга. Нейрогимнастика одновременно активизирует центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, принимающих участие в координации движений тела, правильное восприятие окружающего пространства, реализацию способностей к творчеству и познанию гуманитарных наук. Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логическое мышление и освоение точных наук. Единым центром, который координирует функции сразу двух полушарий является мозолистое тело. Стабильная работа данного органа обеспечивает ребенку отличные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на внешние раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и оптимальный уровень физической активности.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений дает возможность улучшить функции мозолистого тела, повысив уровень взаимодействия левого и правого полушария мозга.

Классификация упражнений:

1. Энергетические. Упражнения нейрогимнастики направлены на более активное освоение процессов ЦНС, которые принимают участие в саморегуляции, улучшают уровень внимания и концентрации на объектах окружающей среды, способствуют повышению скорости чтения. При этом после прочтения книги или определенного отрезка текста ребенок понимает смысл полученной информации. Подобный результат указывает на то, что пройденный курс энергетических упражнений нейрогимнастики принес положительные плоды.

2. Растягивающие движения. Тип нейрогимнастических упражнений в виде растягивающих движений предназначен для более качественной подготовки ребенка к познанию окружающего мира. Определенный набор движений руками дает возможность научить детей удерживать внимание на одном и том же объекте, расслаблять сухожилия и мышечные ткани, которые находятся в состоянии гипертонуса. Растягивающие движения особенно полезны к выполнению ребенку, который отстает в освоении базовых навыков письма, имеет явные проблемы с мелкой моторикой пальцев рук.

3. Направленные на углубление позитивного отношения. Нейрогимнастические упражнения по углублению позитивного отношения — это комплекс тренировок, который направлен на стабилизацию функций центральной и периферической нервной системы. Ребенок обучается самоконтролю, дисциплине и приобретает навыки сохранения полного спокойствия в условиях стрессовой ситуации. С помощью данных упражнений дети учатся не паниковать, не сдаваться под давлением страха, а преодолевать сложившиеся обстоятельства. При этом обеспечивается параллельное развитие функций памяти и внимания.

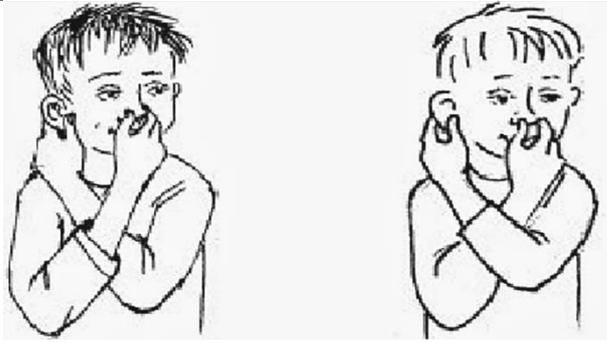
4. **Срединные движения.** Представляют собой нейрогимнастический комплекс, направленный на одновременную работу глаз, верхних и нижних конечностей. В данном случае активизируется работа сразу двух полушарий мозга, повышается слаженность их функций.

Этот вид тренировок позволяет достичь эффектов:

- улучшить координацию движений;
- более быстро освоить навыки письма;
- существенно повысить скорость чтения;
- справиться с проблемами ориентирования в пространстве.

Примеры упражнений для развития мозга.

Для детей 4-5 лет	
<p>Упражнение «Кулак, ладонь, ребро». Направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания. Алгоритм действий: 1. По команде родителя ребенок сжимает руку в кулак. 2. Затем ребенок поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вверх. 3. После этого ребенок еще раз поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро. Движения повторяются по 10-15 раз ежедневно.</p>	
<p>Упражнение «Кольцо». Поочередно дотронуться большим пальцем до других пальцев начиная с указательного. Выполняется в течение 1 минуты.</p>	

<p>Упражнение «Ухо-нос»</p> <p>1.левой рукой - взяться за кончик носа, правой рукой - за противоположное ухо.</p> <p>2. Одновременно отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".</p>	
<p>Для детей 5-6 лет</p>	
<p>Упражнение «Перекрестные шаги».</p> <p>Алгоритм действий:</p> <p>1. Занять положение стоя.</p> <p>2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.</p> <p>3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки</p> <p>Данные действия повторяются по 10-15 раз. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, а также не запутался в движениях.</p>	<p>Упражнение «Шаг на развитие координации».</p> <p>Данное упражнение направлено на улучшение функций опорно-двигательного аппарата ребенка, его координации движений и ориентирования в пространстве.</p> <p>Алгоритм действий:</p> <p>1. Необходимо занять положение стоя.</p> <p>2. Ребенок делает шаг правой ногой.</p> <p>3. Затем поджимает левую ногу назад и касается ее пятки кончиком указательного пальца правой руки.</p> <p>4. После этого делается шаг левой ногой, выполняются аналогичные действия пальцами левой руки.</p> <p>Необходимо повторять по 15 раз ежедневно.</p>
<p>Для детей 6-8 лет</p>	
<p>Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения».</p> <p>Алгоритм действий:</p> <p>1. Ребенок поочередно шагает правой и левой ногой.</p> <p>2. С каждым шагом ребенок проговаривает по несколько слов стихотворения, заученного наизусть.</p> <p>Данное упражнение выполняется по 15 раз ежедневно.</p> <p>Во время тренировки можно использовать разные стихотворения, которые разучиваются с ребенком до начала занятий.</p>	<p>Упражнение «Двойные каракули».</p> <p>«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.</p> <p>Данное занятие проходит следующим образом:</p> <p>1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.</p> <p>2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.</p> <p>3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.</p> <p>Это упражнение следует повторять по 10 раз ежедневно. Средняя продолжительность тренировки от 5 до 7 мин.</p>

Упражнение «Ленивая восьмерка».

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

Голову держать прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

Алгоритм действий:

1. Ребенок занимает положение сидя.
2. 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.

