

Голубь Оксана Степановна  
Музыкальный руководитель первой квалификационной категории  
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

## Консультация для воспитателей и родителей

### «НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ».

Комплекс упражнений для дошкольников среднего и старшего возраста.

Люди получают информацию при помощи органов чувств, которые, в свою очередь, передают сведения в мозг. Его продуктивная работа является залогом внимания, хорошей памяти, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. И самое интересное – мозг можно тренировать, поэтому предлагаем родителям познакомиться с комплексом нейрогимнастики для детей, полезными упражнениями, которые позволят развивать мозг и совершенствовать его деятельность.

#### *ОПРЕДЕЛЕНИЕ*

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса, включающего в себя 26 упражнений, заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем: стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает

получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность; формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку 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.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ*

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу. Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.



## *КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ*

Нейрогимнастика включает 4 группы упражнений, которые направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий. Улучшение координации движений, навыков чтения, письма. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования. Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание. Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс. Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы. Повышающие позитивное отношение.

### *ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 4-5 ЛЕТ*

Рассмотрим несколько наиболее эффективных заданий для стимулирования межполушарных взаимодействий для ребят среднего дошкольного возраста.

#### *ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА*

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребенку простое упражнение «Кулак – ребро – ладонь», которое выполняется так: родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности: сначала ладонь выпрямлена; потом – сжимается в кулак; далее ладонь ставится ребром; после этого последовательность повторяется. Первые 10 повторений ребенок делает совместно с родителем, затем – пробует самостоятельно. Сначала работа ведется ведущей рукой, если же ничего не получается, то можно помогать себе, шепотом произнося наименование движения («ладонь», «кулак», «ребро»). Постепенно подсказки отменяются, в работу включаются обе руки, движения должны быть синхронными. Также такое несложное задание помогает улучшить внимание. Перекрестные шаги. Очень хорошее упражнение для развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания. Порядок действий таков: ребенок встает прямо; поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте; согнутую в локте левую руку тянет к правому колену; далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть. Число повторов – от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей дошкольника. Если включить любимую музыку, поработать вместе с малышом, положительные эмоции гарантированы. Некоторые исследователи считают, что подобные перекрестные движения способствуют развитию речи.

## *ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ*

Для детей в 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «Энергетическая зевота». Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего. Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.

## *РАСТЯГИВАЮЩЕЕ*

В 4-5 лет дети могут выполнить задание «Активация рук», которое помогает улучшить внимание. Порядок действий таков: левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть; правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя; Лево́й совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы. Правая же создает противовес, препятствует движениям. Интересно, что если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторится, но уже вытягивается правая.

## *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ*

Среди упражнений нейродинамической гимнастики можно выбрать те, которые без особых затруднений смогут выполнить дети старшего дошкольного возраста.

## *ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА*

«Ленивые восьмерки» – очень полезное для глаз упражнение, делать которое можно так: предложить ребенку мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности), таким образом, чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талиа» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. Сначала ребенок пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими. «Двойные каракули» – еще одна полезная игра. Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» на воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами. Два упражнения следует чередовать. «Слон». Это упражнение поможет улучшить гибкость шеи, слух, стимулирует одновременную работу обоих полушарий. Выполняется так: нужно встать, слегка согнув ноги в коленях;

одну руку вытянуть вперед, голова кладется на плечо этой руки, глаза смотрят вдаль; теперь необходимо совершать вращательные движения верхней частью тела таким образом, будто ребенок желает нарисовать «ленивую восьмерку» от центра; затем упражнение повторяется с другой рукой в другую сторону. Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.

### *ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ*

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить игру «Кнопки мозга»: одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется. Еще одно задание – «Кнопки Земли» – делается так: указательный и средний пальцы правой руки помещаются под нижней губой. Левая кисть кладется на низ живота. Теперь необходимо «вдохнуть энергию»: не меняя положения рук делать глубокие вдох и выдох.

### *РАСТЯГИВАЮЩЕЕ*

«Сова» – отличное упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности. С ним справятся дети 5-6 лет и старше. Порядок выполнения таков: левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону. Интересно, что для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот. Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками. Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша.

