



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

Кинезиология - это 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.

Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее можно смело включать в режим дня. 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.

Нейродинамическая гимнастика для детей дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза гимнастики 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.

Рекомендации родителям:

1. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
2. Продолжительность гимнастики - не более 5-7 минут.
3. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены на улице, например.
4. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание - например, ускорить темп выполнения.
5. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
6. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
7. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

УПРАЖНЕНИЯ

«Кнопки мозга»

Данная физкультура поможет положительно настроиться на выполнение определенных действий. Зарядка приводит в готовность вестибулярный аппарат.

Для выполнения действия нужно одной рукой провести углубления между первым и вторым ребрами. Другую руку следует поднести на зону пупка. Подобное упражнение оптимизирует деятельность мозга.

«Крюки»

Такие движения помогут вовлечься в любой процесс и полноценно воспринять сведения. Влияние кинезиологической тренировки способствует активизации работы интеллекта. Действия нужно повторять примерно до 10 раз. Для начала можно попробовать до 5 раз.

Физические действия можно выполнять стоя, сидя, лежа. Главное условие – скрестить лодыжки ног. Затем нужно вытянуть руки вперед, скрестив ладони друг к другу. Руки нужно держать на таком расстоянии, чтобы опустить локти к низу.

Для детей 4-5 лет

Для детей в 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «*Энергетическая зевота*». Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты.

Для детей 5-6 лет

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простое упражнение «*Кулак – ребро – ладонь*». 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.

Нейрогимнастика очень проста и доступна – упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут. Если ребенку требуется серьезное лечение, тогда его можно записать на занятия по нейрогимнастике. Они направлены на активизацию и синхронизацию правого и левого полушарий мозга, повышают интеллектуальный уровень ребенка, а также улучшают его умственные способности.

«Перекрестные шаги»

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При

выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены.

Для детей скорость выполнения упражнения не важна. Взрослым на первых порах необходимо делать упражнение медленно, чтобы хорошо прочувствовать и услышать свое тело.

«Слон»

Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки.

«Колпак для думания»

Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за уши и продолжаем массировать позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как только голова остановится, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.



Учитель-дефектолог: Шовкунова Алина Романовна