

## Игры с элементами нейрогимнастики

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. В последние годы особую популярность получила **нейрогимнастика**— комплекс упражнений для совершенствования мозговой деятельности. Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными отклонениями в развитии:

- задержка речевого развития
- нарушение координации движений
- гиподинамия
- дефицит внимания
- гиперактивность
- агрессия
- общее снижение иммунитета

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга.

"Гимнастика мозга" содержит методику активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений с целью объединения движения и мысли.

Задачи нейрогимнастики:

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет, 7-9 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это является важнейшей частью подготовки детей к школе, а также дальнейшей успешной учебной деятельности, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность занятий от 5-10 до 25-30 минут.

В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание - например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну

тренировку не надо включать «всё и сразу», 5-6 качественно выполненных упражнений вполне достаточно.

Каждое занятие по нейрогимнастике может состоять из нескольких этапов:

- Игры на развитие внимания;
- Дыхательные упражнения;
- Двигательные упражнения.;
- Игры с мячом;
- Растяжки;
- Глазодвигательные упражнения;
- Базовые сенсомоторные взаимодействия;
- Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики.

Здесь представлена примерная программа занятия по нейрогимнастике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Развитие внимания**

#### **1. Игра «СТОП».**

Дети (ребенок) свободно двигаются по комнате под музыку.

Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).

Игра повторяется 3-5 раз.

#### **2. «Фокус»**

По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд взрослый подает команды : «Правая кисть», «Мочка левого уха», левая нога, живот и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее. Можно включить спокойную мелодию. Продолжительность 3-5 минут.

### **Дыхательные упражнения**

#### **«Воздушный шарик».**

- Ребенок ложится на спину.

-Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя ).

-Глаза смотрят в потолок.

- Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот.

-При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.

-Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

- Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. -Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

### **Двигательные упражнения**

#### **«Зоопарк-1».**

Дети ходят, изображая

-косолапого мишку (на внешней стороны стопы),

-птенчика (на мысочках),

- уточку (на пяточках),двигаясь вперед и пятясь назад,

- неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед.

-При этом глаза смотрят в точку (можно повесить маленькую фигуру на стене перед ребенком).

### **Игры с мячом**

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч.

- Мяч кидают сначала непосредственно в руки,

-затем немного правее,

- немного левее,

- немного выше,

- ниже.

Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

### **Растяжки**

### **1.«Струночка».**

Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неперемное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется – не растягивайте дальше.

**2.«Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову ( на уровне сочленения шеи и затылка).

**3.«Бревнышко».** Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет - ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать

ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

### **Глазодвигательные упражнения**

Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны.

Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину.

То же самое сделать:

- на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте).
  - близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).
- «Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

### **Базовые сенсомоторные взаимодействия**

**1 «Партизан». Ползание на животе.**

Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!

### **Мелкая моторика**

«Домик».

Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,

На втором семейство зайчат,

На третьем – семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова –очень умная птица.

Ну что же, пора нам обратно спуститься :

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата –втором,

На первом ежи, мы еще к ним зайдём.