**Неирогимнастика для дошкольников.**

В дошкольном возрасте у ребенка закладывается фундамент развития и укрепления функции ЦНС.

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако **наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет** — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Поэтому уже с четырёх лет рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

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

Когда родителям необходимо насторожиться и обратиться к детскому неврологу:

* ребёнок постоянно рассеян, испытывает трудности с концентрацией внимания;
* он быстро устаёт;
* у него проявляются [признаки гиперактивности](https://gdemoideti.ru/blog/ru/giperaktivnyj-rebenok);
* он очень плохо запоминает новую информацию и испытывает сложности с освоением школьной программы;
* ребёнок плохо ориентируется в пространстве, не может запомнить дорогу домой, путает левую и правую стороны;
* он отстаёт от сверстников в развитии;
* испытывает сложности с социализацией и адаптацией в коллективе;
* у него плохо развита мелкая моторика — всё буквально валится из рук;

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект.

Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений; в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий, и возраста ребёнка могут добавляться разнообразные упражнения:

* дыхательные — снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;
* двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;
* глазодвигательные — развивают межполушарное взаимодействие, облегчают восприятие информации во время учёбы;
* растяжка — снимает напряжение, тонизирует и помогает подготовить руку к письму;
* для развития мелкой моторики — способствуют развитию интеллекта;
* артикуляционные — для детей с задержкой речевого развития;
* массаж и релаксация — для расслабления мышц и нервной системы, снятия гипертонуса.

Игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны в любом возрасте.

Если у ребенка не получается повторить все движения, не расстраивайтесь: возьмите его ладошки в свои руки и выполните все движения вместе. Когда ребёнок запомнит порядок действий, можно попробовать сесть напротив него и выполнить их одновременно.

**«Ладушки»**

С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок — хлопок двумя руками с партнёром — хлопок — хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром).

Ещё одна интерпретация любимой всеми игры — «Ладошки и хлопок». Это упражнение можно выполнять в одиночку: хлопки в ладоши чередуются с поворотами кистей рук (одна рука расположена ладонью к лицу, вторая — тыльной стороной, затем после хлопка необходимо поменять руки).

**«Клювики»**

Руки малыша — «клювики»; ладонь одной руки раскрывается, а кончики сложенных пальцев другой руки «клюют» в середину раскрытой ладони. Затем соединяем «клювики», а потом повторяем предыдущее движение, сменив руки.

**«Ухо-нос»**

Одной рукой ребёнок берётся за мочку уха, второй — за кончик носа, затем меняет руки.

**«Ладонь-локоть»**

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

**«Нос-пол-потолок»**

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

В старшем дошкольном возрасте возрастает учебная нагрузка — детсадовцы учатся читать, писать и считать; а многие ещё и посещают дополнительные занятия по подготовке к школе. Поэтому дошкольникам просто необходимы упражнения для развития мелкой моторики и активации работы мозга.

**«Колечко»**

Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

**«Хлопок-кулак-щелчок»**

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

**«Путаница»**

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

**«Сова»**

Возьмитесь правой рукой за левое плечо и потяните его вперёд. При этом голову поверните назад через левое плечо. Сделайте глубокий вдох, разверните плечи, затем поверните голову вправо. Опустите подбородок на грудь и снова сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение, сменив стороны.

**«Активация рук»**

Правая рука поднята вверх и прижата к уху. Левой рукой, согнутой в локте, возьмитесь за правую и двигайте в разных направлениях — вперёд, назад, вправо и влево. Каждое движение выполняется на выдохе. При этом правая рука словно слегка сопротивляется манипуляциям. Повторите, сменив руки.

Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу и доставляли удовольствие и вам, и вашему ребёнку, соблюдайте наши рекомендации по проведению занятий:

1. Выполняйте упражнения ежедневно. Хорошее настроение ребёнка — обязательное условие: если малыш не в духе, перенесите занятие на другое время.
2. Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их.
3. Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит. В остальном время и место не имеют большого значения. Упражнения на растяжку и расслабление можно выполнять в перерывах между занятиями в школе и дома, а некоторые упражнения можно делать даже на прогулке или в общественном транспорте.
4. Если какое-то упражнение даётся ребёнку легко — пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.
5. Занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка. Всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.
6. Время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.

Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.