«Нейрогимнастика как средство комплексного развития детей дошкольного возраста»

**Нейрогимнастика** — это система упражнений, которая эффективна на любом этапе **развития**.

**Основная цель** применения такой гимнастики - активизировать **речевое** [**развитие детей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/razvitie-rebenka).

В использовании именно **нейрогимнастики**, входит и **нейроигры**, **[нейротренажоры и нейродорожки](https://www.maam.ru/obrazovanie/nejropsihologiya" \o "Нейропсихологические игры и занятия), балансиры, массажные коврики**.

**Цель нейрогимнастики**:

**-Развитие** межполушарной специализации.

**-Развитие** межполушарного взаимодействия.

**-Развитие комиссур***(межполушарных связей)*.

-Синхронизация работы полушарий.

**-Развитие мелкой моторики**.

**-Развитие способностей**.

**-Развитие памяти**, зритетельного внимания.

**-Развитие речи**.

**-Развитие мышления**.

- Формирование межполушарного взаимодействия,

- Совершенствование зрительно-моторной координации,

- Нормализация мышечного тонуса.

**Польза нейрогимнастики:**

-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;

-Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. **Дошкольники** учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. 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.

**Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста**, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на **компьютере**, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

Выполнение упражнений начинаю с медленного темпа и показа воспитателем: сначала ведущей рукой, затем включаю обе руки. Движения выполняются синхронно, направляю **детей** на ритмичность выполнения упражнений. Упражнения, которые можно выполнить вне помещения, выполняю с детьми на прогулке. Детям это очень нравится, так как это для них интересно и необычно.

Я стараюсь подобрать упражнения и игры, направленные на **развитие всех направлений**. Эти упражнения общие, рекомендуется их использовать перед началом занятия, на физминутках или просто проводить блок подобных упражнений в течение дня. Основываются упражнения на программах различных **нейропсихологов и педагогов**. Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке.

Упражнение *«Кулак-ребро-ладонь»*

Руки ребенка находятся на плоскости стола или коленях.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга.

Выполнять можно сначала правой, потом левой или одновременно.

**Нейрогимнастика** : "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак **разворачивает пальцами к себе**. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 10-15 смен позиций. Необходимо добиваться высокой точности и скорости смены положений.

**Нейрогимнастика** : *«Колечко»*.

Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, **средний**, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**Игра *«Ладушки»***

Одной из первых игр в жизни ребенка считается- *«Ладушки»*. С **возрастом усложняем задачу** : хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером *«левая — правая»*, хлопок с партнером *«правая — левая»*. Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Играем не только в классическом варианте, но и лежа – ногами.

**Нейро-игра***«Повтори за мной»*

В этой игре участникам предстоит воспроизвести положение рук или позу, которая указана на карточке. Иногда у выполняющего могут возникать трудности, но не из-за того, что движения требуют особых физических способностей, а из-за их непривычности. Это отличная возможность активизировать работу полушарного мозга, натренировать внимание, пространственные представления и реакцию.

Результаты моей работы:

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение **комплексов нейрогимнастики** оказывает положительное влияние на **развитие** интеллекта и улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Дети лучше воспринимают отдельные признаки предметов, фрагменты образов. Увеличивается словарный запас, **развивается связная речь**. Легче переключаются с одного вида деятельности на другой.