**Нейрогимнастика в начальной школе.**

Нейрогимнастика — это комплекс специальных упражнений и техник, направленных на развитие и укрепление работы нервной системы, улучшение её функций и восстановление после различных нарушений. Этот метод основан на принципах нейропластичности — способности мозга изменяться и адаптироваться под воздействием тренировок.

Функции нейрогимнастики:

1.Стимулирует память, мыслительную деятельность.

2. Улучшает моторику рук.

3. Благоприятно сказывается на процессе письма, чтения.

4. Снижает утомляемость и позволяет получить продуктивную работоспособность.

5. Развивает творческие способности.

6. Формирует уверенность в себе.

7. Повышает настроение.

8. Помогает избавиться от страхов, тревог и переживаний.

9. Улучшает общее соматическое здоровье.

**Левое полушарие отвечает за:**

\*логика, память;

\*за логическое мышление;

\*оперирует фактами и терминами;

\*анализ информации, делает вывод;

\*отвечает за правую половину тела.

**Правое полушарие отвечает за:**

\*обработка невербальной информации, эмоциональность;

\*музыкальные и художественные способности;

\*ориентация в пространстве;

\*способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток);

\*обработка большого количества информации одновременно, интуиция;

воображение;

\*отвечает за левую половину тела.

1. **Общедвигательные упражнения.**

1. «Рисование горизонтальных восьмерок»

А)Ребята рисуют горизонтальные(вертикальные) восьмерки в воздухе вначале одной, потом другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге.

Б) Усложняя, рисуем восьмерки горизонтально (вертикально)одновременно двумя руками сначала однонаправлено, затем разнонаправлено.

2. «Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложнений вводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

3.«Перекрестные шаги»

Шагайте на месте, касаясь правым предплечьем 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.

4.«Ленивые восьмерки»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку, сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо - вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглую восьмерку.

Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца.

Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.

Дети могут тоже упражнение выполнить, рисуя карандашом на бумаге или доске.

5.«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.

6.«Энергизатор»

Последнее в этой группе упражнение для мозга хорошо выполнять в конце рабочего дня для расслабления. Сядьте и положите руки на стол ладонями вниз. Опустите голову между вашими руками, коснувшись стола лбом. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимите голову, начиная со лба, шею и верхнюю часть туловища. Плечи и нижнюю часть туловища держите расслабленными. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить и как бы удлинить задние мышцы шеи и спины. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно.

7.«Сова»

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении. Левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед ухая как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.

Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

8.«Энергетическая зевота»

Примите удобную для вас позу, положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, имитируя зевоту. Найдите под руками точки соединения верхней и нижней челюсти. Поместите пальцы рук на эти точки. Теперь вновь откройте рот имитируйте зевок и когда рот будет максимально открыт, помассируйте пальцами найденные точки. Постарайтесь одновременно с эти произнести длинный звук «а-а-а-а-у-у-у».Повторить упражнение 4 - 6 раз.

9.«Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

10.«Фонарики»

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяем положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

11.«Гости»

Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

12.«Заяц – коза – вилка»

Ребенку показывают три положение руки, которые последовательно сменяют одно другое:

Заяц – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Коза – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

Вилка – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

13.«Частокол»

Руки поднять вверх, пальцы выпрямлены. В таком положении скрестить указательный и средний палец, потом безымянный и мизинец. Ритмично изменять скрещения пальцев.

14.«Флажок – рыбка – лодочка»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Флажок – ладонь ребром, большой палец вытянут вверх.

Рыбка – пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец

опирается на большой.

Лодочка – обе ладони поставлены ребром и соединены ковшиком.

15. «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).

16. «Ухо-нос»

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

17. «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

18. «Двойные каракули»

Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

19. «Параллельный счёт»

Возьмите лист бумаги и напишите справа и слева в столбик цифры от 1 до 5 так, чтобы на одной линии не было двух одинаковых цифр. Далее каждой рукой необходимо показывать количество пальцев, соответствующее цифре: правой рукой — из правого столбца, левой — из левого.

20. «Шагающий счет»

Шагая на месте, называйте вслух числа: 1, 2, 3…  
 Усложните: при четных числах хлопайте в ладоши, при нечетных — щелкайте пальцами.

21. «Зеркальное рисование»

Возьмите лист бумаги и два карандаша или фломастера. Мысленно проведите посередине вертикальную линию, чтобы разделить лист на две половины. Рисуйте одновременно два рисунка, зеркально-симметричных друг другу.

22.«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Затем положение рук меняется.

Добиваемся большой скорости и точности выполнения. Для удобства, можно считать. Например: «раз» - левая рука в кулак, «два» - правая рука в кулак.

23.«Буратино» Чередуем движение на согласованную работу рук и ног:

▪ Правая рука вверх +прыжок на левой ноге

▪ Левая рука вверх +прыжок на правой ноге

▪ Правая рука вверх+ прыжок на правой ноге

▪ Левая рука вверх+ прыжок на левой ноге

Выполни серию из 4х этих движений 8 раз.

24. «Колечко» Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Можно усложнить в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

25. «Живот – голова» • Одна рука поглаживает живот, а другая постукивает по макушке головы. Меняем положение рук.

26. «Гриб-поляна»:

• Одна рука – это гриб, сожмите ее в кулак и вытяните перед собой

• вторая рука — поляна, ладонь подставьте под воображаемый гриб.

Ваша задача – резко поменять руки, превратив гриб в поляну, а поляну в гриб, при этом плечи остаются на месте, задействованы предплечья, кисти и пальцы.

С каждым разом ускоряйте движения.

27. «Художник». Берётся один лист и два фломастера разного цвета, по одному в каждую руку.

Задача: нарисовать одновременно двумя руками разные по форме объекты и в неравномерном количестве. Например, правой рукой — три круга, левой – четыре треугольника.

28 «Замок». Пальцы сцепляются в замок и располагаются перед собой. Взрослый называет конкретный палец на выбранной руке, ребёнок должен подвигать им так, чтобы не двигались остальные, и не перепутать, не помогая себе другой рукой или иными способами.

29. «Капитанское» Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук. Упражнение «Класс» Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

**II Упражнения с мячиком.**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ

1. «Мячик-счёт»

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

2. «Горка для снежка» Поднести мяч к плечу и скатив его вниз по руке, поймать мяч ладонью. Выполняется с каждой рукой.

3. «Подбрось - поймай»

1)Подбросить мяч вверх одной рукой  из- под  другой  руки,  поймать другой  рукой.

2)Подбросить мяч вверх одной рукой - поймать этой же рукой.

Вариант 1: Бросить вверх одной рукой - поймать другой рукой.

Вариант 2: Бросить вверх одной рукой, хлопнуть в ладоши, поймать другой рукой.

3. «Отбей - поймай» Отбивание мяча от пола.

Вариант 1: Бросить мяч о пол одной рукой, поймать этой же рукой.

Вариант 2: Бросить мяч о пол одной рукой, поймать другой рукой.

ПАРНЫЕ

В этих упражнениях нужно соблюдать ритм, выполнять упражнения под счёт.

1. «Переложи себе » Стоя друг напротив друга. У каждого в правой руке мяч. Переложить мяч себе из одной руки в другую, одновременно

2. «Передай - переложи» Стоя друг напротив друга. У каждого в правой руке мяч. Переложить мяч, напротив стоящему,  в левую руку.

3.  «Себе - другому» Стоя друг напротив друга. У каждого в правой руке мяч. Переложить мяч,  напротив стоящему, в левую руку, затем себе снова в правую руку.

4. «По диагонали»  Мяч лежит в противоположных руках: у одного в правой руке, у другого в левой руке. Передавать мяч друг другу по диагонали. Из правой руки в левую руку  и наоборот.

5. «Передай сразу два» Стоя друг напротив друга. У одного в двух руках два мяча. Переложить два мяча, напротив стоящему, в две руки одновременно.

6. «Передай сразу два по диагонали» Стоя друг напротив друга. У одного в двух руках два мяча. Переложить два мяча, напротив стоящему,  скрестив руки, в две руки одновременно.

7. «Двойной бросок»

Обе руки находятся на уровне пояса. В каждой руке – по мячику. Одновременно бросаете оба мячика. Высота броска – не выше уровня глаз. Нужно поймать мячи на лету.

8. «Двойной бросок с хлопком в ладоши»

Обе руки находятся на уровне пояса. В каждой руке – по мячику. Одновременно бросаете оба мяча- хлопок и ловим. Высота броска – не выше уровня глаз.

9. «Подбросил, прикоснулся и обратно»

Одной рукой подбрасываете мяч вверх, пока мяч находится в воздухе, следует дотронуться мячом, находящимся в другой руке, до ладони освободившейся руки. Затем ловим мяч свободной рукой. Повторить 5 раз. Затем руки меняем.

10. «Подбросил, сделал полукруг»

Одной рукой подбрасываете мяч, другой описываете дугу в воздухе - с одной стороны до другой. То же самое, но сменив руки.

11. «Двойной обмен»

Это самое важное упражнение при обучении жонглированию.

Руки полусогнуты. Локти почти дотрагиваются до тела. Правая рука подбрасывает мяч вверх к середине. После того, как мяч достигнет апогея, левая рука подбрасывает другой мяч по аналогичной траектории. Мяч, брошенный правой рукой, ловится левой и наоборот.

Упражнение 15 без пауз. Следите за чередованием бросков:

справа (один бросок) - слева (два броска)

Затем наоборот. Повторить 5-7 раз.

Правила по применению кинезиологических упражнений:

1.Четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен хорошо научиться делать упражнение, а потом уже показывать его детям.

2.Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.

3.Заниматься ежедневно.

4.Занятия должны быть оформлены в виде игры.

5.Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.

6.Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.

7.Внутри комплекса упражнения можно менять местами.

8.Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

Благодаря двигательным упражнениям будет происходить компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует детской стрессоустойчивости и успешному обучению в школе.