

Нейрогимнастика как средство развития памяти, внимания и мышления у детей 5-7 лет при подготовке к школе

Воротникова Н.Е.,
педагог-организатор
МБУ ДО «Центр детского творчества»

Человек постоянно получает информацию при помощи органов чувств, которые передают сведения в мозг. Продуктивная работа мозга — **внимание, память**, сообразительность и реакция переключения с одного вида деятельности на другой.

И самое интересное — мозг можно тренировать с помощью комплекса **нейрогимнастических упражнений**, которые позволяют **развивать** мозг и совершенствовать его деятельность.

Использование **нейрогимнастики** в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии :

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

Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений для **развития мозга**, которая относится к кинезиологическим упражнениям.

Кинезиология (от греческого слова «*кинезис*» — движение, «*логос*» — наука) — наука о **развитии** головного мозга через движение. Она направлена на **развитии связей ум-тело**, т. е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в **среднем дошкольном возрасте**.

В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его **возрастного развития**. Это станет важнейшей частью **подготовки детей к школе**, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное **развитие мозолистого тела**, чего и позволяет добиться **нейродинамическая гимнастика**.

Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность её – не более 5 минут, можно проводить в различных режимных моментах, а также **непосредственно** в образовательной деятельности с детьми.

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»*, 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно.

Гимнастика для мозга — это прикладная наука, помогающая **развивать** умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано **развивать** оба полушария головного мозга.

Мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое — регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное **развитие** и креативные способности. Левое полушарие мозга отвечает за **развитие** математических способностей, логики и речи.

Деятельность полушарий координируется мозолистым телом (системой нервных волокон, которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает **развиваться**.

Все знают, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга, они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность мозга достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше **развито** межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость.

Суть занятий заключается в идее взаимосвязи **мышления и движения**: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

В **нейрогимнастическом** комплексе есть упражнения подвижные (*под музыку выполняют дети*) и более спокойные, которые мы можем выполнять сидя (*пальчиковая гимнастика*). Необходимо обращать **внимание при выполнении нейроупражнений на настроение детей**, степень их усталости (занятия в вечернее время, и в соответствии с этим подбирать упражнения конкретно в данной ситуации, что будет детям легко выполнить).

К выполнению гимнастики для мозга необходимо приступать в **среднем дошкольном возрасте**, то есть в 5-6 лет. В 6-7 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его **возрастного развития**. Это станет важнейшей частью **подготовки детей к школе**, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное **развитие мозолистого тела**, чего и позволяет добиться **нейродинамическая гимнастика**.

Вот, например, упражнения, которые можно выполнять даже сидя:

1. «**Фонарики**» — правая ладонь раскрыта, левая - закрыта в кулак. Поочередно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.

2. **«Молоток»** — правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладём левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.

3. **«Кулачок-ладошка»** — так крадётся кошка — правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.

4. **«Змейка»** — соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.

5. **«Жучок»** — кладём правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед — назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.

6. **«Кулак-ребро-ладонь»**. Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.

7. **«Алмаз»** — соединяем пальцы в форме алмаза и поочерёдно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую.

8. **«Кулачки танцуют»** — похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.

9. **«Угол»** — поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладём под правый локоть. И поочерёдно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.

10. **«Блины»** — вытянули обе руки вперёд: правая — ладонью вниз, левая — ладонью вверх. Поочерёдно меняем руки.

Подвижные нейрогимнастические упражнения, например, такие:

«Кнопки мозга». Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в **готовность вестибулярный аппарат**, активизируют деятельность мозга, готовят его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: Выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет **сосредоточить внимание на центре тяжести**.

«Крюки». Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить **внимание**. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«Колено – локоть». Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей, обеспечивают причинно-обусловленный уровень **мышления**.

Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Сгибание пятки». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

«Зеркальное рисование». Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Рыбки».

Рыбки, рыбки, где вы, где?

Рыбки плавают в воде.

Вы плывете, рыбки, сами,

Машете вы плавниками.

Рыбки, рыбки, вы не спите.

Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустихья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

- Рыбка — присесть.
- Ночь — закрывают глаза- две сложенные руки вперед.
- Червячок — руки — сложенные вместе, вверх.
- Посадили зернышки — ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»
- Выглянуло солнышко. Солнышко, свети — свети! — *(кисти сжимаем и разжимаем по очереди)*
- Зернышко, расти — расти! — *(ладони вместе, руки двигаются вверх)*
- Появляются листочки — ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно.
- Распускаются цветочки — кисти сжимаем и разжимаем по очереди.

Упражнений огромное множество, все они очень разнообразные, интересные, а главное полезные для детей. **Нейродинамическая гимнастика для детей 5-7 лет** дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза её 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.

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.