**Нейрогимнастика для дошкольников**

На сегодняшний день наблюдая дошколят, все и больше и больше появляется детей с речевыми из нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать.  Такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, и биологические, и социальные факторы, влияющие на состояние и развитие  детей. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни детей.

Современное поколение сидит возле гаджетов, в телефонах, у компьютера.

Таким образом, недостаточность физической активности ведет детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей

В настоящее время остается актуальной проблема увеличения количества числа детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, что в результате приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

**КОРОТКО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА**

Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Деятельность полушарий координируется так называемым 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.

Нейроупражнения могут задействовать в своей работе не только специалисты коррекционного профиля, но и воспитатели, а также родители. Можно ввести эти «мозговые тренировки» в ежедневное расписание ребенка даже в качестве утренней зарядки, чтобы у ребёнка выработалась привычка выполнять их на регулярной основе, ведь залог успеха — правильность выполнения и систематичность. Нейрогимнастика состоит из целого спектра простых упражнений. Их могут выполнять не только дети, но и взрослые (хотя для малышей нейрогимнастика намного действеннее).

Чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, на помощь приходит нейрогимнастика.

 Суть гимнастики заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения.

**ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ**

развивать межполушарные взаимодействия;

совершенствовать развитие мелкой моторики;

·        создавать новые нейронные связи;

· улучшать концентрацию внимания, память, мышление, пространственные представления

улучшать зрительно-моторную координацию;

снижать утомляемость и повышать способность к произвольному контролю;

управлять своими эмоциями.

**ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ**

       Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 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.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Упражнения следует проводить в доброжелательной обстановке так, чтобы детям было весело и интересно. Можно включать музыку, которая нравится малышу.

Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать

меньше, но качественнее.

Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.

Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.

Тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.

В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать и нервничать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

Вот несколько  игр, в которые Вы можете поиграть с детьми.

Игры направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.

**1.     КОЛЕЧКО.**

           Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2.     **УПРАЖНЕНИЕ «КУЛАК — РЕБРО — ЛАДОНЬ»**

Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее

продуманной последовательности.

- сначала ладонь выпрямлена;

- потом — сжимается в кулак;

- далее ладонь ставится ребром

- после этого последовательность повторяется.

**3.   УПРАЖНЕНИЕ «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.

**4.     ЛЕЗГИНКА**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**5.     УХО—НОС.**

   Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**6.     ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ.**

Ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки – правого.

Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого.

Детский Сад

**Учитель - дефектолог**

**Кузина Екатерина Владимировна**