

Консультация для родителей

«Нейрогимнастика для детей»

Гимнастика по утрам – это необходимый атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на общем состоянии организма. В таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому также нужна тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика (или нейробика) – комплекс упражнений, направленный на активацию работы левого и правого полушарий.

Как работает наш мозг?

Головной мозг составляют 2 полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности:

- Правое отвечает за действие левой части тела, т.е. когда мы шевелим левой ногой, то активизируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.
- Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, развитие логики, математических способностей и речи.

Когда мы занимаемся творческой деятельностью, то активизируется правое полушарие, а когда мы считаем, анализируем, что-то говорим, то активно левое полушарие. Происходит постоянное распределение активности между полушариями. При этом наибольшая эффективность работы мозга достигается только в том случае, когда активны оба полушария.

Но при возникновении проблем с мозолистым телом (отвечает за координацию деятельности полушарий) происходит нарушение взаимосвязи между левым и правым полушарием, в результате чего одно из них берет на себя основную нагрузку. Второе полушарие оказывается заблокированным, и оно перестает развиваться, что ведет, в частности, к нарушению пространственной ориентации.

В связи с этим основными задачами для настройки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между полушариями, а также восстановление связи между передней и задней частью мозга.

Когда лучше начать заниматься?

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики детьми - это средний дошкольный возраст (4-5 лет). К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой. Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
- Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Польза нейрогимнастики

Нейрогимнастика призвана синхронизировать работу головного мозга, активизировать все 5 чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.

Гимнастика мозга способствует:

- развитию мелкой и крупной моторики;
- уменьшению утомляемости;
- развитию памяти, письма, чтения;
- повышению продуктивности;
- стабилизации психофизического состояния.

Примеры упражнений

«Кулак-ребро-ладонь». Ладонь лежит на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак, поставить ладонь на ребро и выпрямить пальцы; ладонь на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак и т. д. Сначала это сделать каждой ладонью отдельно, потом двумя руками одновременно. Усложняем: начинает правая рука, через одно движение подключаем левую руку, т. е. получаем асинхронные движения.

«Ухо-нос».левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

«Колечко». На правой руке соедините в кольцо большой палец и указательный палец, затем большой палец — средний палец, большой палец — безымянный палец, большой палец — мизинец. На правой руке соедините большой палец — мизинец, затем большой палец — безымянный палец, большой палец — средний палец, большой палец — указательный палец. Пальцы соединяем синхронно, с небольшим нажимом. Постепенно ускоряем ритм и меняем положение рук в пространстве.

«Пишем в воздухе» Одновременно и синхронно двумя руками пишем в воздухе алфавит, цифры, восьмерки. Амплитуда в диапазоне «голова — бедра».

Пишем в воздухе одновременно двумя руками разные буквы и цифры. Например, левая рука пишет «0», а правая — «1»; левая — «1», правая — «2» и т. д. Выполнить от «0» до «9».

Пишем в воздухе двумя руками и одновременно разные цифры или буквы и при этом быстро ими обмениваемся. Например, правая рука пишет «1», а левая пишет «3», сразу же за этим правая рука пишет «3», а левая «1». Повторить несколько раз.

Руки вытянуты в стороны на уровне груди, кулаки сжаты. Вращать кулаки одновременно в одну сторону, другую, в разные.

Соединить перед грудью кончики пальцев обеих рук. Не разъединяя контактов пальцев, сводим и разводим ладони, нажимая в местах контактов пальцев. Одновременно поджимаем и разжимаем пальцы ног.

Вытянуть руки и ноги перед собой. Делаем синхронные скрещивающие движения руками и ногами.

Различные перекрестные движения. Например, правым локтем коснуться поднятого левого колена, затем левым локтем коснуться правого колена. В момент касания поджимать пальцы стоп и сжимать пальцы рук в кулаки.

Ходьба на месте, глаза закрыты. Одновременно руками рисуем восьмерки или делаем руками круги перед грудью (руки вытянуты вперед, раскрытые ладони направлены вперед, пальцы вверх). Меняем направления круговых движений руками. Делать 1–2 минуты.

Рисование двумя руками. Выполнение упражнения лучше начать с обведения контуров простых симметричных рисунков. Желательно, чтобы изображение разделяла ось симметрии. Рисовать можно как красками, так и фломастерами, мягкими карандашами. Закрепите лист на столе или мольберте. В каждую руку возьмите по карандашу и поставьте их в верхнюю точку, затем начинайте вести их вниз по контуру рисунка. Следите, чтобы ведущая рука не обгоняла подчиненную. Суть упражнения именно в одновременности всех действий. Малыши могут рисовать пальчиками и ладошками.

«Перекрестные шаги». Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

- Занять положение стоя.
- Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
- После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

Данные действия повторяются по 10-15 раз. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, а также не запутался в движениях.

«Шаг с палками». Для выполнения этого упражнения потребуются лыжные палки или другие предметы, которые их имитируют. Тренировка проходит следующим образом:

➤ На счет «раз» ребенок делает шаг левой ногой и одновременно перемещает палку правой рукой.

➤ На счет «два» ребенок выполняет шаг правой ногой и переставляет палку левой рукой.

Данное упражнение необходимо повторять по 15 раз ежедневно. Усложнение тренировки происходит путем ускорения выполняемых движений.

«Шаг на развитие координации». Данное упражнение направлено на улучшение функций опорно-двигательного аппарата ребенка, его координации движений и ориентирования в пространстве. Этот вид тренировки проходит следующим образом:

➤ Необходимо занять положение стоя.

➤ Ребенок делает шаг правой ногой.

➤ Затем поджимает левую ногу назад и касается ее пятки кончиком указательного пальца правой руки.

➤ После этого делается шаг левой ногой, выполняются аналогичные действия пальцами левой руки.

Упражнение необходимо повторять по 15 раз ежедневно.

Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками. Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.

Педагог – психолог

Сергеева И.И.