

Консультацию подготовил
воспитатель Казарина С.Г.

Нейрогимнастика.

В последние годы особую популярность получила нейрогимнастика — комплекс упражнений для совершенствования мозговой деятельности. Использование нейрогимнастики в дошкольном и младшем школьном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными отклонениями в развитии:

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

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 4 до 9 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных процессов и двигательной деятельности. Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга. Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

Дыхательное упражнение:

«Воздушный шарик».

- Ребенок ложится на спину.

- Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя).
- Глаза смотрят в потолок.
- Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот.
- При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.
- Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.
- Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию.
- Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

Двигательные упражнения:

«Зоопарк-1».

Дети ходят, изображая – косолапую мишку (на внешней стороны стопы),- птенчика (на носочках),

- уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад,
- неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед.
- При этом глаза смотрят в точку (можно повесить маленькую фигуру на стене перед ребенком).

Игра с мячом:

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч.

- Мяч кидают сначала непосредственно в руки,-затем немного правее,
- немного левее,
- немного выше,
- ниже.

Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

Растяжки:

«Струночка».

Ребенок лежит на полу (вытянувшись стрункой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неперемное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется – не растягивайте дальше.

«Качалка».

Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).

«Бревнышко».

Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет - ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

Глазодвигательные упражнения:

Исходное положение – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны. Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право,

