

## Нейрогимнастика в работе логопеда с дошкольниками

Нейрогимнастика – это комплекс тренировок для активации мозговой деятельности. Для детей польза заключается в гармоничном развитии мозговых структур и их слаженному взаимодействию. На сегодняшний день, диагностируя дошкольников, всё больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Очень часто встречаются дети моторно неловкие, наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, не могут прыгать на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, не умеют переключаются с одного движения на другое.

Дети с общим недоразвитием речи бывают легко возбудимы, неусидчивы, в силу несформированности психических функций, быстроутомляемы. Поэтому в своей работе я стала использовать нейрогимнастику. Она не только стабилизирует состояние ребенка, увлекает его, она переключает ребенка и положительно сказывается на его эмоциональном фоне. Совершенствуется координация и регуляция нервной системы, повышается уровень внимания, учебный материал усваивается легче

Мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои функции. При этом полушария развиваются неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика.

Она влияет на:

- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления

**Наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет** — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. И уже с четырёх лет можно ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Нейрогимнастика имеет долгосрочный эффект, если ей заниматься регулярно.

Для каждого возраста существуют свои комплексы нейрогимнастики. Представляю подборку нескольких упражнений для детей в возрасте 4 х лет.

### «Кулак-ребро-ладонь»

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт

руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

#### **«Собери фасоль»**

Берем 2 стакана, ставим один слева, другой справа, между ними рассыпаем фасоль, собираем фасоль обеими руками одновременно, двумя пальцами указательным и большим, правая собирает в правый стакан, левая собирает в левый стакан.

**«Гриб-Полянка»** Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняем руки.

**«Хлопки».** На один хлопок малыш начинает двигаться. На другой – останавливается и замирает. В конце игры посчитайте до 10. После этого ребенок должен тихонечко присесть, успокоиться.

#### **«Ладушки»**

Эта игра практикуется еще в раннем возрасте. Однако со временем ее стоит усложнить. Например, идет хлопок в ладоши, затем партнеры скрещивают руки и дотрагиваются ими друг до друга. Еще более «продвинутый» вариант — играть лежа, когда вместо рук используются ноги.

#### **«Колечко»**

Делаем сначала указательным и большим пальцем одновременно двумя руками, затем средним и большим, безымянным и большим и мизинцем и большим.