

## **Мастер-класс с родителями: «Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста»**

Цель: Познакомить родителей с использованием нейрогимнастики в двигательной работе и по развитию речи детей.

Приобщать членов семьи и совместную работу с ДОУ с использованием нейроупражнений.

Вступительное слово:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Предлагаю познакомиться с одним из направлений своей работы с детьми — это нейрогимнастика для дошкольников. А также расскажу вам немного теории и покажу несколько упражнений из наших занятий, которые мы проводим с детьми

Наблюдая и диагностируя дошкольниками, все и больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно 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, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина — это малоподвижный образ жизни наших детей.

Сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться, дети больше нас разбираются в технике и это здорово. Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено.

Мы знаем, что, бегая и прыгая, а также играя по правилам у нас развивалась координация движений, ориентировка в пространстве, общая моторика, ловкость, гибкость, контроль над собой, переключаемость движений.

Таким образом, недостаточность физической активности ведет наших 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. Отсюда наши дети: моторно неловкие; невнимательные; гиперактивные; плохо ориентируемые и т.д.

Что же с этим делать? Есть один метод, который позволяет скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность. Я хочу вас познакомить с нейрогимнастикой.

Нейрогимнастика или гимнастика мозга — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот; а передает сигналы из одного полушария в другое мозолистое тело, состоящее из миллионов нервных волокон.

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

- развивает речь и мышление;
- улучшает кровообращение;

- улучшает память и внимание;
- помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
- повышает скорость обработки информации;
- развивает общую и мелкую моторику и т.д.

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Поэтому уже с четырёх лет рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Как понять, что ребёнку необходима нейрогимнастика?

Для начала занятий нейрогимнастикой не нужны особые показания: многие родители в профилактических целях включают нейроупражнения в ежедневный распорядок дня вместе с тем, как растёт нагрузка ребёнка при подготовке к школе или в начальных классах. К тому же современные дети зачастую ведут малоподвижный образ жизни и редко участвуют в активных дворовых играх, благодаря которым нейрокоррекция проходит самым естественным образом.

Но бывают и случаи, которые должны заставить родителей насторожиться и обратиться к детскому неврологу:

- ребёнок постоянно рассеян, испытывает трудности с концентрацией внимания;
- он быстро устаёт;
- у него проявляются признаки гиперактивности;
- он очень плохо запоминает новую информацию и испытывает сложности с освоением школьной программы;
- ребёнок плохо ориентируется в пространстве, не может запомнить дорогу домой, путает левую и правую стороны;
- он отстаёт от сверстников в развитии;
- испытывает сложности с социализацией и адаптацией в коллективе;
- у него плохо развита мелкая моторика — всё буквально валится из рук;
- он часто выходит из себя и испытывает сложности с выражением эмоций.

Если вы заметили у ребёнка один или несколько таких тревожных симптомов, после выяснения точной причины их появления специалист, вероятно, подберёт для вашего ребёнка оптимальный комплекс упражнений для нейропсихологической коррекции.

Комплекс гимнастики для развития памяти и мышления включает в себя несколько видов нейроупражнений; в зависимости от проблем, которые необходимо решить в процессе занятий, и возраста ребёнка могут добавляться разнообразные упражнения:

- дыхательные — снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;
- двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;
- глазодвигательные — развивают межполушарное взаимодействие, облегчают восприятие информации во время учёбы;
- растяжка — снимает напряжение, тонизирует и помогает подготовить руку к письму;
- для развития мелкой моторики — способствуют развитию интеллекта;
- артикуляционные — для детей с задержкой речевого развития;
- массаж и релаксация — для расслабления мышц и нервной системы, снятия гипертонуса.

В старшем дошкольном возрасте возрастает учебная нагрузка — детсадовцы учатся читать, писать и считать; а многие ещё и посещают дополнительные занятия по подготовке к школе. Поэтому дошкольникам просто необходимы упражнения для развития мелкой моторики и активации работы мозга.

«Колечко»

Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

«Хлопок-кулак-щелчок»

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

«Путаница»

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

«Перекрёстные шаги»

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередуя ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

«Мячик-счёт»

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

«Двойные каракули»

Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

«Коза и заяц»

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

«Воздушный шарик»

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.

Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу и доставляли удовольствие и вам, и вашему ребёнку, соблюдайте наши рекомендации по проведению занятий:

1. Выполняйте упражнения ежедневно. Хорошее настроение ребёнка — обязательное условие: если малыш не в духе, перенесите занятие на другое время.
2. Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их.
3. Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит. В остальное время и место не имеют большого значения. Упражнения на растяжку и расслабление можно выполнять в перерывах между занятиями в школе и дома, а некоторые упражнения можно делать даже на прогулке или в общественном транспорте.
4. Если какое-то упражнение даётся ребёнку легко — пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.
5. Занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка. Всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.
6. Время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.

Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.

Устраивайте семейные челленджи и обязательно покажите несколько упражнений бабушкам и дедушкам, ведь нейрогимнастика также является прекрасной профилактикой деменции!

**Список литературы:**

1. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники под ред. А.В. Семенович. — М.: Дрофа, 2014.
2. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учеб.пособие / Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, С.Н. Котягина, Е.Г. Гришина, Т.Ю. Гогберашвили; Под ред. Л.С. Цветковой. — 2-е изд., испр. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2006. — 296 с. — (Серия «Библиотека психолога»).
3. Алле А.Х., Власенко И.Т., Голод В.И. Нейропсихологический метод диагностики нарушений речевого развития // Методы обследования речи детей / Под общ. ред. Г.В. Чиркиной. М.: АРКТИ, 2005. — С. 156 -180.
4. Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 80с.
5. Андрей Курпатов «Нейрозарядка» Тренажёр для развития способностей
6. Источник фото обложки: Tverdokhlib/Shutterstock.com