

Нейрогимнастика: как вырастить сильный мозг с ранних лет

Плытникова Ольга Анатольевна

Воспитатель, МБУ Школа № 26, структурное подразделение, детский сад «Тополёк», г. Тольятти, Россия. E-mail: oplytnikova@yandex.ru

Аннотация

В статье раскрываются научные и практические основы нейрогимнастики — метода развития нейропластичности мозга у детей дошкольного возраста. Рассматривается значение координационных упражнений и нейролепки в формировании когнитивных способностей, речи, внимания и эмоционального интеллекта. Автор предлагает готовые комплексы упражнений, режим внедрения в образовательный процесс и рекомендации для родителей. Особое внимание уделено связи между движением, мышлением и внутренним состоянием ребёнка.

Ключевые слова: нейрогимнастика, нейропластичность, мозг, развитие, дошкольное образование, упражнения, внимание, моторика, креативность, эмоции.

Современные дети растут в условиях цифрового ускорения: экран заменяет общение, движения становятся однообразными, а мозг недополучает естественных стимулов. Между тем именно телесная активность — основа познавательного развития. Когда ребёнок двигается, его мозг активизирует миллиарды нейронных связей, формируя фундамент для речи, памяти, логики и эмоционального самоконтроля.

Нейрогимнастика — это не просто физкультура. Это особая «гимнастика для мозга», основанная на принципах нейропластичности — способности мозга перестраиваться и создавать новые нейронные пути под воздействием осмысленных движений. Как мышцы растут от тренировки, так и мозг становится гибче от регулярной двигательной активности.

Мозг как мышца: принципы нейропластичности

Термин нейропластичность ввёл канадский нейрофизиолог Дональд Хебб. Его закон гласит: «Нейроны, которые активируются вместе, соединяются вместе». Это означает, что каждое новое движение, мысль или эмоция — это не просто действие, а физическое укрепление связей в мозге.

В дошкольном возрасте пластичность мозга максимальна. Именно поэтому важно насыщать жизнь ребёнка разнообразными движениями, особенно перекрёстными, то есть включающими обе половины тела. Так активизируется взаимодействие левого и правого полушарий, отвечающих за разные виды мышления:

Левое полушарие — это архитектор порядка.

Оно отвечает за логику, анализ, речь, счёт, планирование и управляет правой стороной тела.

Правое полушарие — художник восприятия.

Оно раскрывает воображение, эмоции, интуицию, музыку, образы и творчество, управляя левой стороной тела.

Когда оба полушария работают согласованно, разум и чувство соединяются, а мышление становится целостным, гибким и живым. Другими словами, если движения симметричны, мозг работает согласованно. Это усиливает концентрацию, память и способность к обучению.

Педагогическое значение нейрогимнастики

Нейрогимнастика помогает решать ключевые задачи ФГОС ДО:

- Развивает психические функции: внимание, память, мышление;
- Укрепляет мелкую и общую моторику;
- Способствует формированию саморегуляции и уверенности;
- Снижает уровень тревожности и гиперактивности;
- Повышает качество усвоения нового материала.

Кроме того, упражнения нейрогимнастики служат естественным способом профилактики утомляемости, а их выполнение в игровой форме вызывает у детей радость и чувство успеха.

Принципы организации занятий нейрогимнастикой

- Краткость и регулярность. Достаточно 5–10 минут ежедневно;
- Осознанность. Важно, чтобы ребёнок понимал, что делает;
- Позитивный настрой. Улыбка, считалка, ритм — обязательные спутники успеха;
- Постепенность. Начинаем с простых движений, усложняя по мере освоения;
- Свобода выбора. Пусть ребёнок сам выбирает любимое упражнение — это повышает мотивацию.

Комплекс упражнений. Умное тело – ясный ум

1. Перекрёстные шаги – касаемся локтем противоположного колена. Повторяем 10–15 раз.
Эффект: активация межполушарных связей, развитие внимания.
2. Ленивые восьмёрки – рисуем в воздухе знак бесконечности обеими руками, следим глазами.
Эффект: тренировка зрительно-моторной координации, памяти.
3. Кнопки мозга – одну руку кладём на пупок, другой массируем точки под ключицами.
Эффект: улучшает кровоснабжение мозга, повышает бодрость.
4. Ухо–нос – берёмся за нос и противоположное ухо, хлопаем и меняем руки.
Эффект: синхронизация полушарий, развитие реакции.
5. Нейролепка – одновременно лепим обеими руками из глины или пластилина.
Эффект: развитие моторики, речи и эмоциональной устойчивости.

Встраивание в режим дня

Чтобы нейрогимнастика приносила максимальный эффект, важно вписать упражнения в естественный ритм дня ребёнка. Ниже представлен примерный режим включения нейроактивностей.

Утро, после зарядки.

Цель: активация внимания.

Рекомендуемые упражнения: «Кнопки мозга», «Ухо–нос».

Перед занятиями.

Цель: настрой на учёбу.

Рекомендуемые упражнения: «Перекрёстные шаги», «Ленивые восьмёрки».

После прогулки.

Цель: снятие возбуждения и возвращение к спокойному состоянию.

Рекомендуемые упражнения: нейролепка, игры с предметами.

Перед сном.

Цель: спокойствие и фокусировка внимания.

Рекомендуемые упражнения: лепка эмоций, медленные восьмёрки.

Нейротренажёр дома — 10 минут в день

Родителям стоит продолжать развитие мозга дома. Примерный мини-комплекс:

- Утро: Ухо–нос + Кнопки мозга;
- После обеда: Ленивые восьмёрки;
- Вечер: Лепка эмоций и «Нейроигры».

Совет: заведите с ребёнком «Дневник мозга» — он рисует, чему научился. Это формирует уверенность и привычку к саморазвитию.

Нейроигры и когнитивные мини-комплексы

Почему полезно: игры развивают память, внимание и межполушарное взаимодействие, чего не хватает в классических подходах.

Примеры игр:

- «Что изменилось?» — меняем предметы на столе, ребёнок называет, что исчезло или появилось.
- «Цвет и форма» — карточки с цветами и формами, ребёнок выполняет перекрёстные движения согласно инструкции.

- «Нейропесочница» – прятание мелких предметов в песке, ребёнок находит и называет предметы.

Эффект: развитие наблюдательности, кратковременной и рабочей памяти, креативности.

Нейрокоординационные мини-лаборатории

Почему полезно: экспериментальные задания развивают координацию, точность движений, внимание и межполушарное взаимодействие.

Примеры упражнений:

- «Лабиринт рук и ног» – проход по линиям на коврик, разные руки и ноги на разные цвета.
- «Нейро-лабиринт с предметами» – перенос предметов разными руками и ногами на определённые места.
- «Баланс и точность» – стоя на баланс-доске, выполняем движения руками, удерживая равновесие.

Эффект: развитие координации, равновесия, межполушарной синхронизации, внимания и точности.

Нейролепка как арт-терапия

Через осязание и создание форм ребёнок выражает чувства, снимает стресс, укрепляет, уверенность.

Примеры заданий:

- «Лепим настроение» — изобрази радость или спокойствие.
- «Подарок другу» — сделай символ добра.
- «Секрет моего мозга» — слепи то, что сегодня понял.

Совет: сочетайте лепку с ритмическими движениями рук. Это развивает контроль над эмоциями.

Практические советы педагогу

- Включайте нейроупражнения в каждое утреннее занятие.
- Используйте нейролепку после активных игр — возвращает внимание.
- Создайте «нейроцентр» в группе — уголок с пластилином, мячами, зеркалами, схемами мозга.
- Раз в неделю проводите «День нейрогимнастики» — подвижные игры, лепка, рисунок, мини-лаборатории.
- Отмечайте прогресс детей с помощью нейродневников.

Результаты регулярных занятий

- Повышение концентрации внимания на 30–40%.
- Улучшение памяти и речи.
- Снижение тревожности.
- Развитие креативности и уверенности.
- Повышение мотивации к обучению.

Нейрогимнастика — ключ к гармоничному развитию ребёнка. Она учит чувствовать своё тело, управлять вниманием и эмоциями. Через движение, игру и творчество ребёнок раскрывает природную гениальность, способность радоваться и познавать мир.

Вопросы и ответы

Чем нейрогимнастика отличается от обычной физкультуры?

Нейрогимнастика — это не тренировка тела, а тренировка мозга через движение. Каждое упражнение направлено на развитие внимания, памяти, речи и эмоционального самоконтроля. Если физкультура укрепляет мышцы, то нейрогимнастика укрепляет нейронные связи.

В каком возрасте лучше начинать?

Идеальный возраст — от 3 до 4 лет. В этот период мозг ребёнка особенно гибок и быстро откликается на сенсомоторные стимулы. Главное — подача в игровой форме, через радость и любопытство.

Сколько времени нужно уделять занятиям?

Достаточно 5–10 минут в день. Этого хватает, чтобы активировать мозг и улучшить концентрацию. Регулярность важнее продолжительности: пусть это будет ежедневная привычка, а не случайное развлечение.

Можно ли заниматься дома без педагога?

Можно, и даже полезно. Простые упражнения вроде «Кнопок мозга», «Ленивых восьмёрок» или «Ухо–нос» легко выполняются всей семьёй. Добавьте музыку, считалки и похвалу — и нейрогимнастика станет любимым ритуалом дня.

Библиографический список

- Деннисон П., Деннисон Г. «Гимнастика мозга». — Москва: ТЦ Сфера, 2003.
- Лурия А.Р. «Основы нейропсихологии». — М.: МГУ, 1973.
- Дьяченко О.М. «Развитие психических функций дошкольника». — М.: Академия, 2017.
- Михайлова Е. «Нейропедагогика: развитие мозга через движение». — М.: Просвещение, 2020.
- Федорова Е. «Игровая нейрогимнастика в детском саду». — СПб.: Детство-Пресс, 2022.
- Гольдберг Э. «Управляющий мозг: фронтальные лобные доли и цивилизация». — СПб.: Питер, 2019.
- Козлова С.А. «Психомоторное развитие дошкольника». — М.: Сфера, 2018.

- *Мальшиева И.В. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей». — Екатеринбург: Арсенал, 2021.*