



«Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста»

В последнее время особо популярной стала нейрогимнастика как для детей, так и для взрослых. Эксперты заверяют, что даже несколько простых упражнений, регулярно выполняемых каждый день, могут оказать благоприятное влияние на память, концентрацию и множество других аспектов.

В данной статье я попробую рассказать о том, что такое нейрогимнастика для детей, чем она полезна и как ее использовать.

Американские психологи Пол и Гейл Деннисон разработали методику «гимнастики для мозга», или нейрогимнастики, основанную на принципах кинезиологии. После проведения исследований было обнаружено, что с помощью выполнения определенных физических упражнений можно улучшить интеллектуальное развитие.

Кинезиология представляет собой прикладную науку, направленную на стимулирование умственных способностей через систематическое выполнение задач. Это направление начало активно развиваться в 60-х годах прошлого века, что делает его относительно молодым.

Такая «гимнастика для мозга» включает в себя конкретный набор упражнений, которые довольно просты в исполнении. Именно поэтому нейрогимнастику рекомендуют для детей дошкольного возраста, поскольку она способствует балансируемому развитию обеих полушарий головного мозга. Одним из преимуществ этих тренировок является возможность их выполнения практически в любом месте.

Как понять, что ребенку необходима нейрогимнастика?

Существуют ситуации, которые могут вызвать беспокойство у родителей и педагогов:

1. Постоянная рассеянность ребенка и трудности с концентрацией внимания и формированием мысли.
2. Быстрая утомляемость.
3. Проявления гиперактивности.
4. Затруднения в запоминании новой информации.
5. Проблемы с ориентацией в пространстве, путаница между левой и правой стороной.
6. Отставание в развитии от сверстников.
7. Трудности в социализации и адаптации в коллективе.
8. Недоразвитие мелкой моторики.
9. Эмоциональные трудности, затруднения в выражении эмоций.

Чем полезны упражнения для мозга?

Проведение регулярных упражнений (главное — делать их правильно) благотворно влияет на эмоциональную сферу ребёнка, способствуя развитию общительности и снижению уязвимости к стрессам. Также это помогает раскрывать творческие способности в игре или в обучении, причем достаточно быстро.

Упражнения также способствуют физическому развитию. Они улучшают координацию движений, равновесие, подвижность конечностей и плечевого пояса. Детям легче выполнять симметричные и асимметричные движения, что также влияет на их общую физическую активность.

Классификация видов упражнений для стимуляции мозговой активности

Система упражнений для повышения памяти и когнитивных способностей включает разнообразные типы нейроупражнений, которые могут быть подобраны в зависимости от конкретных целей занятий и возраста ребенка.

Вот некоторые из них:

1. Дыхательные. Эти упражнения способствуют снижению гиперактивности и помогают лучше управлять эмоциями.
2. Двигательные. Они способствуют синхронной работе обоих полушарий мозга, повышают координацию, улучшают ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения.
3. Артикуляционные. Они полезны для детей с задержкой речевого развития.
4. Упражнения для глазо двигательной координации. Они развивают взаимодействие между полушариями мозга и улучшают способность воспринимать информацию во время учёбы.
5. Растяжка. Эти упражнения снимают напряжение, тонизируют мышцы и готовят руку к письму.
6. Упражнения для развития мелкой моторики. Они способствуют развитию интеллектуальных навыков.
7. Массаж и релаксация. Эти упражнения помогают расслабить мышцы и нервную систему, снизить гипертонус.



Приведу примеры упражнений для активизации мозговой деятельности
Упражнения для малышей 1-3 лет:

- Игры пальчиками. Ладушки-ладушки, сорока-белобока и другие игры помогают лучше развить мозговую активность. Лепка из пластилина и рисование также положительно влияют на моторику и развитие речи.

- «Большой — мизинец». Совмещение движений

двух пальцев рук (соединение друг с другом или в разные стороны) с речевыми командами способствует улучшению координации и мелкой моторики.

Упражнения для детей 4-5 лет:

- «Энергетическая зевота». Симуляция зевоты с массажем в области соединения челюстей помогает развивать внимание и способность к осознанному восприятию информации.

Упражнения для детей 5-6 лет:

- «Кулак-Ребро-Ладонь». Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации рук и сосредоточенности. Родители могут показывать ребёнку последовательность движений: «кулак», «ребро», «ладонь». Ребёнок выполняет эти движения, вытянув вперёд ведущую руку (правую или левую). Он должен повторить последовательность 10-15 раз без ошибок. Упражнение можно усложнить. Например, можно сделать так, чтобы ребёнку нужно было использовать обе руки одновременно, ускорить темп выполнения упражнения или изменить последовательность действий.

- «Слон». Данное упражнение, взятое из системы Дэннисона, способствует развитию связи между телом и интеллектом, а также улучшает концентрацию и вестибулярный аппарат. Как выполняется упражнение — ребёнок стоит, наклоняя голову вбок так, чтобы ухо было прижато к плечу. В это время он рисует в воздухе перед собой знак бесконечности (восьмёрку) ведущей рукой против часовой стрелки. Глазами он следит за кончиками пальцев. Упражнение длится 1-2 минуты, после чего стороны меняются.

Упражнения для детей 6–7 лет:

- «Колечко». Кончиком большого пальца ребенок поочередно дотрагивается до кончиков всех остальных пальцев — от указательного до мизинца. Упражнение сначала выполняется одной рукой, потом другой, а затем одновременно обеими руками.

- «Путаница». Малыш одной рукой массирует себе живот, делает круговые движения ладонью вокруг пупка. Ладонью другой руки в это время он похлопывает себя по голове. Затем руки меняются.

- «Коза и заяц». Дошкольник одной рукой изображает ушки зайца (подняты вверх указательный и средний пальцы). Другой рукой в это же время он показывает козу — выпрямлены и подняты указательный палец и мизинец. Затем руки быстро меняются.

Соблюдение регулярности выполнения этих упражнений способствует улучшению мозговой активности и концентрации, развитию когнитивных функций и аналитических способностей.

Автор: Медведева Елена Николаевна

