

Консультация для родителей «Нейрогимнастика для детей: лучшие упражнения для памяти и мышления».

В пользу утренней зарядки или, например, суставной гимнастики никто не сомневается; а в последнее время особую популярность приобрела также **нейрогимнастика** для детей и взрослых. Специалисты обещают, что всего несколько упражнений, выполняемых ежедневно, помогут улучшить память, концентрацию внимания, самоконтроль и многое другое.

Мы выяснили, кому показаны **нейроупражнения** и как они работают, а также подобрали простые и эффективные комплексы для детей разного возраста.

Что такое нейрогимнастика?

Гимнастика мозга, или **нейрогимнастика**, — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот; а передаёт 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.

Зачем детям нужна нейрогимнастика?

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.

Нейроупражнения активно применяются и в работе с детьми с различными нарушениями в развитии: по наблюдениям педагогов, занимающихся с детьми с ОВЗ, регулярные занятия помогают добиться положительной динамики в развитии речи, самоконтроля, ощущении собственного тела и пространства вокруг.

Нейрогимнастика не просто помогает дошколятам научиться контролировать своё тело и проявлять творческие способности, а школьникам — лучше справляться с учебной нагрузкой. Эти, казалось бы, простые упражнения имеют долгосрочный эффект: те ребята, которые регулярно выполняют нейроупражнения, повзрослев, смогут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и быстрее осваивать новые технологии и виды деятельности.

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.

Классификация упражнений для мозга

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.

Лучшие нейроупражнения для детей

Мы подобрали самые эффективные и универсальные упражнения для дошкольников и детей младшего школьного возраста, которые помогут улучшить память, внимание и другие когнитивные способности, а также снять усталость и эмоциональное напряжение.

Нейрогимнастика для малышей (до 3-х лет)

Элементы нейрогимнастики могут присутствовать даже в занятиях с самыми маленькими: в 2–3 года у детей активно развивается речь, поэтому игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны уже в этом возрасте.

Если у малыша не получается повторить все движения, не расстраивайтесь: возьмите его ладошки в свои руки и выполните все движения вместе. Когда ребёнок запомнит порядок действий, можно попробовать сесть напротив него и выполнить их одновременно.

«Ладушки»

С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок — хлопок двумя руками с партнёром — хлопок — хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром).

Ещё одна интерпретация любимой всеми игры — «Ладшки и хлопок». Это упражнение можно выполнять в одиночку: хлопки в ладоши чередуются с поворотами кистей рук (одна рука расположена ладонью к лицу, вторая — тыльной стороной, затем после хлопка необходимо поменять руки).

«Клювики»

Руки малыша — «клювики»; ладонь одной руки раскрывается, а кончики сложенных пальцев другой руки «клюют» в середину раскрытой ладони. Затем соединяем «клювики», а потом повторяем предыдущее движение, сменив руки.

«Ухо-нос»

Одной рукой ребёнок берётся за мочку уха, второй — за кончик носа, затем меняет руки.

«Змейка»

Соединяем ладони и двигаем ими, изображая ползущую змею.

«Ладонь-локоть»

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

«Канатоходец»

Разложите на полу верёвку; предложите малышу представить, будто он канатоходец в цирке, а канат натянут в воздухе. Нужно пройти по верёвке, аккуратно переставляя и плотно прижимая к ней стопы.

«Свеча»

Для упражнения используйте горящую свечу. Поставьте её перед ребёнком, попросите глубоко вдохнуть и задуть свечку, изо всех сил выдувая воздух через вытянутые губы. Затем поставьте свечу дальше и повторите упражнение — и так несколько раз, постепенно отодвигая свечу.

«Массаж»

Обеими руками малыш держится за мочки ушей и слегка тянет их вниз; затем также обеими руками берётся за среднюю часть ушной раковины и тянет вперёд и назад, вверх и вниз. Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки — также одновременно обеими руками.

Нейроупражнения для детей 4–5 лет



Для детей этого возраста предыдущие примеры упражнений не утрачивают своей актуальности: их можно усложнять и наращивать темп. Однако появляются и более сложные и разнообразные задания для развития межполушарных связей, памяти и внимания.

«Нос-пол-потолок»

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

«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.

«Капитан»

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

«Слон»

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект — восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

«Пинг-понг»

Это упражнение выполняется в паре. Представьте, что ваш стол — игровое поле, и мысленно разделите его на две половины (или используйте цветной скотч). Положите на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.

«Барабанные палочки»

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

«Часики»

Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука — на груди чуть ниже левой ключицы; левая — на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».

Нейроупражнения для дошкольников (6–7 лет)



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. Чередую 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.

Нейрогимнастика — советы для родителей



Рекомендации по занятиям для родителей

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений включает в себя полноценное развитие мелкой моторики рук) должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к каждому занятию. В данном случае тренировка мозга станет хорошей привычкой и веселым занятием, которое не будет ассоциироваться с каким-либо негативным процессом.

- Регулярность проведения нейрогимнастических занятий — это залог быстрого достижения положительного результата.
- Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, достаточно выполнять по 1-2 упражнения в день.
- Общая продолжительность всего комплекса нейрогимнастических упражнений должна находиться в пределах от 5 до 7 мин., так как ребенок может устать.
- Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных местах. Например, сегодня в квартире, завтра на прогулке в парке, послезавтра по пути в школу.
- Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития.
- Нейрогимнастические упражнения можно выполнять в положении лежа, сидя за столом или стоя.
- Перед тем, как внедрять новое занятие, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, показав их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы сын или дочь повторили данные действия правильно и без ошибок.

Нейрогимнастика не требует особых медицинских показаний для начала занятий. Родители часто включают эти упражнения в ежедневную рутину ребенка в качестве профилактики. Это особенно полезно в периоды повышенной учебной нагрузки, например, при подготовке к школе или в

начальных классах. В современном мире дети ведут малоподвижный образ жизни. Они редко играют на улице в активные игры, которые естественным образом способствуют улучшению работы мозга и развитию координации.

Нейрогимнастическая тренировка может проводиться в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.