

Нейрогимнастика

Нейрогимнастика – это совокупность физических упражнений, которые предназначены для стимуляции работы мозга и улучшения его функций.

Такая гимнастика способствует улучшению моторики, координации движений, укрепляет мышцы, развивает внимание и память, способствует формированию речи, улучшает общее настроение и самочувствие ребенка.

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте от 4 до 8 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. Примеры упражнений:

«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.

«Гриб-поляна»

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

«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. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется 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.

«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. Маленьким детям, соединяя пальцы, можно говорить: «Привет, пока, привет, пока...»