

Консультация для родителей «Нейрогимнастика для дошкольников»

Нейрогимнастика для детей – это комплекс упражнений, который создан для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.



Особенности нейрогимнастики для детей

Гимнастика мозга (нейрогимнастика) разработана психологами Полом и Гейлом Деннисон на базе образовательной кинезиологии.

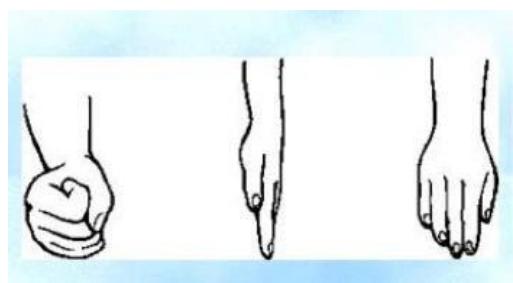
Кинезиология – это прикладная наука, которая помогает развивать умственные способности через выполнение определенного комплекса заданий. Данное направление было развито в 60-е годы прошлого столетия, поэтому его можно считать относительно молодым.

Чем полезна нейрогимнастика для дошкольников?

Нейрогимнастика позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствует развитию когнитивных способностей. Регулярное выполнение нейрогимнастики приносит ребенку пользу:

- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- повышает физическую и умственную работоспособность;
- снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;
- активирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- способствует более активной подвижности кистей рук;
- развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;

Примеры упражнений

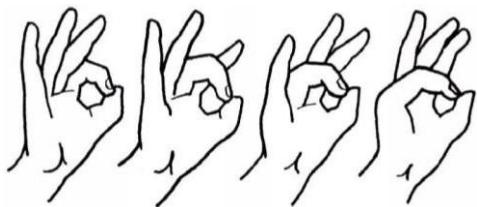


«Кулак-ребро-ладонь». Ладонь лежит на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак, поставить ладонь на ребро и выпрямить пальцы; ладонь на столе, пальцы прямые; сжать ладонь в кулак и т. д. Сначала это сделать каждой ладонью отдельно, потом двумя руками одновременно. Усложняем: начинает правая рука, через одно движение подключаем левую руку, т. е. получаем асинхронные движения.

«Ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

«Колечко». На правой руке соедините в кольцо

большой палец и указательный палец, затем большой палец — средний палец, большой палец — безымянный палец, большой палец — мизинец. На правой руке соедините большой палец — мизинец, затем большой палец — безымянный палец, большой палец — средний палец, большой палец — указательный палец. Пальцы соединяем синхронно, с небольшим нажимом. Постепенно ускоряем ритм и меняем положение рук в пространстве.



«Пишем в воздухе». Одновременно и синхронно двумя руками пишем в воздухе алфавит, цифры, восьмерки. Амплитуда в диапазоне «голова — бедра».

Пишем в воздухе одновременно двумя руками разные буквы и цифры. Например, левая рука пишет «0», а правая — «1»; левая — «1», правая — «2» и т. д. Выполнить от «0» до «9».

Пишем в воздухе двумя руками и одновременно разные цифры или буквы и при этом быстро ими обмениваемся. Например, правая рука пишет «1», а левая пишет «3», сразу же за этим правая рука пишет «3», а левая «1». Повторить несколько раз.

Руки вытянуты в стороны на уровне груди, кулаки сжаты. Вращать кулаки одновременно в одну сторону, другую, в разные.

Соединить перед грудью кончики пальцев обеих рук. Не разъединяя контактов пальцев, сводим и разводим ладони, нажимая в местах контактов пальцев. Одновременно поджимаем и разжимаем пальцы ног.

Вытянуть руки и ноги перед собой. Делаем синхронные скрещивающие движения руками и ногами.

Различные перекрестные движения. Например, правым локтем коснуться поднятого левого колена, затем левым локтем коснуться правого колена. В момент касания поджимать пальцы стоп и сжимать пальцы рук в кулаки.

Ходьба на месте, глаза закрыты. Одновременно руками рисуем восьмерки или делаем руками круги перед грудью (руки вытянуты вперед, раскрыты ладони направлены вперед, пальцы вверх). Меняем направления круговых движений руками. Делать 1–2 минуты.

Рисование двумя руками. Выполнение упражнения лучше начать с обведения контуров простых симметричных рисунков. Желательно, чтобы изображение разделяла ось симметрии. Рисовать можно как красками, так и фломастерами, мягкими карандашами. Закрепите лист на столе или мольберте. В каждую руку возьмите по карандашу и поставьте их в верхнюю точку, затем начинайте вести их вниз по контуру рисунка. Следите, чтобы ведущая рука не обгоняла подчиненную. Суть упражнения именно в одновременности всех действий. Малыши могут рисовать пальчиками и ладошками.

В результате регулярного выполнения такой гимнастики повышается стрессоустойчивость, улучшаются память и внимание, развивается логическое мышление.