НЕЙРОГИМНАСТИКА



МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»
воспитатель Сметанина О.В., октябрь

Нейрогимнастика (или «гимнастика для мозга») — это комплекс упражнений, которые помогают активизировать работу мозга, улучшить межполушарное взаимодействие и развить когнитивные функции.

Для детей 3 лет такие занятия особенно полезны: в этом возрасте мозг активно развивается, и регулярные упражнения закладывают фундамент интеллекта, речи, моторики и эмоциональной устойчивости.

Чем полезна нейрогимнастика для трёхлеток

Регулярные занятия дают следующие результаты:

- улучшают внимание и память;
- развивают речь и артикуляцию;
- стимулируют мелкую и крупную моторику;
- помогают лучше ориентироваться в пространстве;
- снижают эмоциональную возбудимость и стресс;
- усиливают кровообращение и насыщают мозг кислородом;
- способствуют развитию мышления и воображения;
- учат ребёнка управлять своим телом и эмоциями.

Чтобы **нейрогимнастика** принесла пользу и радость, придерживайтесь простых правил:

* ***Регулярность*.**
Занимайтесь ежедневно по 5–10 минут — лучше коротко и часто, чем долго и редко.

* ***Постепенность*.**
Начинайте с простых упражнений и постепенно усложняйте задания.

* ***Игровой формат***.
Превращайте упражнения в сказку или игру — так ребенок будет заниматься с удовольствием.

* ***Позитивная атмосфера***.
Хвалите ребёнка за старания, не критикуйте за ошибки.

* ***Индивидуальный темп***.
Следите за настроением и усталостью малыша: если он устал или потерял интерес, сделайте перерыв.

* ***Совместное выполнение***.
Показывайте движения сами, чтобы ребёнок мог повторять за вами.

Примеры упражнений для детей 3 лет

«Ладушки»

Цель: развитие координации и межполушарного взаимодействия.

Как выполнять: начните с классических хлопков в ладоши, затем добавьте перекрёстные хлопки (правая рука к левой и наоборот). Можно сопровождать хлопками простые стишки или песенки.

«Клювики»

Цель: мелкая моторика, координация движений.

Как выполнять: сложите вместе кончики пальцев — получится «клювик». Раскройте ладошку одной руки, «поклюйте» её «клювиком» другой руки, затем поменяйте руки. Повторите 5–6 раз.

«Канатоходец»

Цель: равновесие, крупная моторика, ориентация в пространстве.

Как выполнять: положите на пол верёвку или ленту. Предложите ребёнку представить, что он канатоходец, и пройти по «канату», плотно прижимая ножки к линии. Можно добавить балансирование руками или ходьбу боком.

«Свеча»

Цель: дыхательная гимнастика, контроль дыхания.

Как выполнять: поставьте перед ребёнком безопасную свечу (или имитацию свечи). Попросите сделать глубокий вдох носом, а затем медленно и плавно выдохнуть через вытянутые губы, как будто задувает свечу. Повторите 3–4 раза.

«Фонарики»

Цель: синхронизация движений, мелкая моторика.

Как выполнять: положите руки перед собой. На счёт «раз» сожмите пальцы одной руки в кулак («фонарик погас»), а пальцы другой оставьте выпрямленными («фонарик горит»). На счёт «два» поменяйте положение рук. Повторяйте 6–8 раз, постепенно ускоряясь.

Можно добавить весёлый стишок:

Мы ладошки разожмём,

И фонарики зажжём.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем с ручками играть!

«Перекрёстные шаги»

Цель: межполушарное взаимодействие, крупная моторика.

Как выполнять: пусть ребёнок шагает на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот. Начните медленно, затем можно добавить хлопки в ладоши при каждом шаге. Выполните 10–15 шагов.

«Зеркальное рисование»

Цель: мелкая моторика, синхронность движений.

Как выполнять: дайте ребёнку два карандаша или фломастера. Попросите рисовать одновременно обеими руками простые фигуры (круги, линии) или зеркальные узоры. Лист можно мысленно разделить пополам вертикальной линией.

«Кулак—ребро—ладонь»

Цель: координация, последовательность действий.

Как выполнять: покажите три положения руки на столе: кулак, ребро ладони, распрямлённая ладонь. Попросите ребёнка повторить эту последовательность сначала одной рукой, затем другой, а потом двумя руками одновременно. Выполните 3–4 цикла.

«Зеркало»

Цель: развитие зрительного внимания, подражания, координации.
Как выполнять: взрослый показывает движения руками, а ребёнок повторяет, как будто он зеркало.

«Капля — дождик»

Цель: развитие слухового внимания, координации, чувства ритма.
Оборудование: ложка, палочки или хлопки.
Как выполнять: взрослый задаёт ритм: одна капля — один хлопок, дождик — частые хлопки. Ребёнок повторяет.

«Домик для пальчиков»

Цель: развитие гибкости кистей, мелкой моторики.
Как выполнять: ребёнок соединяет кончики пальцев обеих рук, «строит домик», затем раскрывает ладошки.

«Ухо — нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, внимания, самоконтроля.
Как выполнять: по команде взрослого ребёнок одной рукой берётся за нос, другой — за ухо. Затем руки меняются.

«Повтори дорожку»

Цель: развитие зрительной памяти, внимания, пространственного мышления.
Оборудование: карточки, палочки, пуговицы.
Как выполнять: взрослый выкладывает простую дорожку из предметов, ребёнок повторяет её по образцу.

Спасибо за внимание!