Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 70»

Консультация для родителей:

*«*Нейрогимнастика для детей:

лучшие упражнения для памяти, мышления

и мелкой моторики дошкольников*»*

Дата проведения: 26.03.2025

 Подготовила: воспитатель

первой квалификационной категории

 Кравчук Т.А.

г. Ярославль, 2025 г.

*«*Нейрогимнастика для детей:

лучшие упражнения для памяти, мышления

и мелкой моторики дошкольников*»*

В пользе 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.

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](https://gdemoideti.ru/blog/ru/disleksiya-u-detej) (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
* повышает скорость обработки информации;
* развивает общую и мелкую моторику и т.д.

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](https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-metodov-neyrogimnastiki-v-korrektsionno-pedagogicheskoy-rabote-s-doshkolnikami-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/viewer), 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.

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.

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.

* «Заяц, коза, вилка»

Одной рукой ребёнок показывает сначала ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы, затем рога козы, подняв указательный и мизинец, потом изображает вилку, подняв указательный, средний и безымянный палец. Потом другой рукой повторяет движения. Затем одновременно двумя руками. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

* «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. Чередуя 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.

* «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.