

консультация для родителей

НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Детская Нейропсихология
https://vk.com/club_neuropsycholog

Всем известно, что физическая активность укрепляет мышцы, улучшает общее самочувствие. Но существуют и специальные упражнения для мозга, которые помогут улучшить память, самоконтроль, концентрацию внимания, способны снять напряжение, корректировать нарушения речи. Такие возможности предоставляет нейрогимнастика, которая в последние годы набирает популярность.

Что такое нейрогимнастика?

Существует стереотип, что для стимуляции мозговой деятельности достаточно чтения, разгадывания кроссвордов, решения логических задач, изучения точных наук. Однако, как отмечают нейропсихологи, ключевым моментом является развитие межполушарных связей. Именно на это были нацелены упражнения, разработанные супругами Полом и Гейл Деннисон, которые они назвали «гимнастикой мозга».

Нейроупражнения составляются таким образом, чтобы согласованно работали оба полушария головного мозга — при этом лучше воспринимается информация, более продуктивной становится умственная деятельность. В целом, нейрогимнастика при её регулярном выполнении оказывает значительный эффект:

- стимулирует мышление и речь;
- улучшает память и внимание;
- способствует преодолению дислексии и дисграфии;
- помогает мозгу быстрее и лучше воспринимать информацию;
- развивает мелкую и крупную моторику.



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

Как нейрогимнастика помогает детям?

Нейроупражнения полезны и взрослым, и детям, и взрослым, но наибольший эффект они оказывают в возрасте до 8 лет. Именно в этот период закладывается основа интеллекта, формируются межполушарные связи. Несложные комплексы заданий рекомендуется выполнять с 4 лет ежедневно по 5-10 минут, начиная с наиболее простых упражнений, постепенно повышая их сложность.

Нейрогимнастика помогает детям развивать речь, ориентацию в пространстве, вырабатывать самоконтроль, проявлять креативные способности. Школьники лучше справляются с учебной нагрузкой. Простые упражнения оказывают долгосрочный эффект: повзрослевшие ребята лучше справляются со стрессовыми ситуациями быстрее осваивают новые технологии, виды деятельности.

Когда ребенок особенно нуждается в нейрогимнастике?

В целом, для упражнений не требуются специальные показания. Их хорошо выполнять в целях профилактики, включать их в детский распорядок дня. К тому же многие современные ребята ведут малоподвижный образ жизни, поэтому занятия будут особенно актуальны.



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

Между тем, бывают моменты, которые вызывают беспокойство родителей и заставляют их обратиться к неврологу. Поэтому детям нужна нейрогимнастика в следующих ситуациях:

- малыш рассеян, ему трудно концентрировать внимание;
- быстро устаёт;
- есть симптомы гиперактивности;
- плохо усваивает новую информацию, ученику сложно осваивать школьную программу;
- плохо ориентируется в пространстве, путает понятия «лево» и «право», не может запомнить дорогу домой;
- есть сложности с социализацией, адаптацией в новом коллективе;
- слабо развита мелкая моторика;
- испытывает сложности с выражением эмоций, самоконтролем.

Виды упражнений для мозга

Нейроупражнения классифицируются на несколько видов:

📌 **Артикуляционные.** Этот комплекс упражнений практикуется при ЗРР, задержки речевого развития, проблемах с произношением у ребенка.

Задания представляют собой комбинацию из проговаривания слов, напевания песенок и ритмичных движений под музыку (ходьба, марширование, танцы).

📌 **Двигательные,** сочетаются с растяжкой. Показаны при гипертонусе, снимают излишнее мышечное напряжение, учат лучше управлять своим телом, помогают осваивать навыки чтения и письма.



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

📌 **Глазодвигательные.** Способствуют взаимодействию полушарий головного мозга, улучшают зрительное восприятие информации.

📌 **Дыхательные.** Насыщают кровь и ткани кислородом, нормализуют дыхание, успокаивают, снижают гиперактивность, помогают контролировать эмоции.

📌 **Помогающие развивать когнитивные навыки.** Дети учатся работать, не отвлекаясь, сосредотачиваться.

📌 **Релаксационные, массаж.** Расслабляют мышцы, нервную систему, снимают гипертонус.

Лучшие упражнения нейрогимнастики

Представляем примеры эффективных универсальных упражнений для детей разного возраста — дошкольного и младшего школьного.

🗨 **От 1 до 3 лет**

Задания здесь предельно простые, и их немного. Читайте малышу сказки и стихи в ограниченном репертуаре, поскольку в данном возрасте повторение лучше многообразия. Играйте с крохой в кубики для развития моторики.

📌 **«Ладушки».** Начинайте с простого варианта: хлопок двумя руками с ребенком, хлопки правыми руками друг с другом, затем левыми. Затем усложняйте игровое задание (перекрестные хлопки).



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

📌 «Клювики». Кончики сложенных пальцев одной руки «клюют» ладонку другой.

📌 «Змейка». Соединяем руки и изображаем ими ползущую змею.

📌 «Свеча». Ребенок должен задуть свечку, выпуская воздух через вытянутые губы. Постепенно отодвигаем свечу дальше.

📌 «Канатоходец». Задача малыша — пройти по лежащей на полу веревке. Кроха аккуратно переставляет по ней стопы.

🧠 4–5 лет

Повторяем предыдущие упражнения, добавляем новые, более сложные:

📌 «Слон». Ребенок стоит, наклонив голову вправо, касается ухом плеча. Указательным пальцем правой руки он рисует в воздухе какой-либо объект (слона, цифру, геометрические фигуры и пр.) и глазами следит за движениями пальца. Затем то же самое делается левой рукой.

📌 «Змейка». Нужно расставить в шахматном порядке несколько стульев. Задача дошкольника — аккуратно проползти между ними на животе, а затем на спине.

📌 «Замри-отомри». Малыш танцует под веселую музыку. По команде «Замри!» он должен остановиться. Когда взрослый говорит «Ототри!», ребенок снова начинает двигаться.

🧠 6–7 лет

📌 «Колечко». Кончиком большого пальца ребенок поочередно дотрагивается до кончиков всех остальных пальцев — от указательного до мизинца. Упражнение сначала выполняется одной рукой, потом другой, а затем одновременно обеими руками.

📌 «Путаница». Малыш одной рукой массирует себе живот, делает круговые движения ладонкой вокруг пупка. Ладонью другой руки в это время он похлопывает себя по голове. Затем руки меняются.



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog

8–10 лет

📌 «Зеркальное рисование». На листе бумаги школьник мысленно проводит вертикальную линию, посередине. Нужно нарисовать зеркально-симметричные друг другу рисунки.

📌 «Активация рук». Ребенок поднимает левую руку и прижимает ее к уху. Правой рукой, согнутой в локте, он берется за левую и двигает в разных направлениях. Ведомая рука при этом немного сопротивляется манипуляциям. Далее руки меняются местами.

📌 «Класс». Одной рукой школьник показывает «Класс!»: большой палец поднят вверх, другие прижаты к ладони. Затем он меняет руки, несколько раз повторяет упражнение.

Рекомендации для родителей

📌 Заниматься нужно ежедневно. При этом малыш должен быть в хорошем настроении. Если он не в духе, стоит перенести занятие.

📌 Совсем упражнения демонстрируйте на себе, чтобы ребенок выполнял их правильно.

📌 Не стоит делать нейрогимнастику перед сном, так как она бодрит.

📌 Занимайтесь в пределах 10 минут в день, ориентируйтесь на возраст малыша. Комплекс не должен включать в себя более 6 упражнений.

📌 Периодически меняйте задания, чтобы сыну или дочери не стало скучно. Если конкретное упражнение ребенку дается легко, усложните его, ускорьте темп, добавьте дополнительные движения.



Детская Нейропсихология

https://vk.com/club_neuropsycholog