

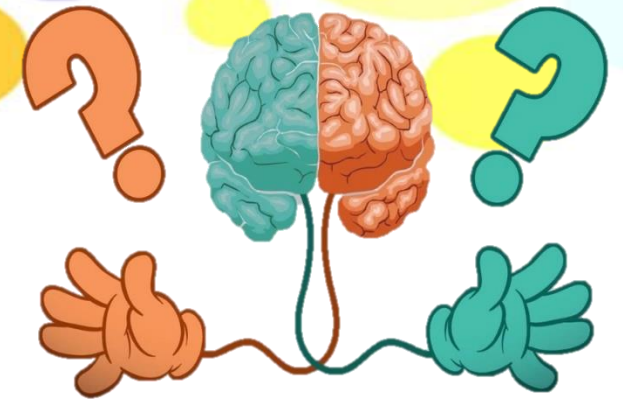
**МКДОУ Таборинский детский сад**



# **Упражнения для мозга**

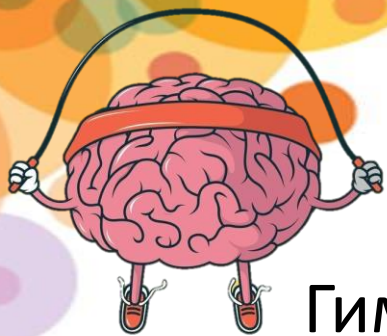
**Подготовила:  
учитель-логопед  
Акулич Н.С.**

# Нейрогимнастика – «гимнастика для мозга»

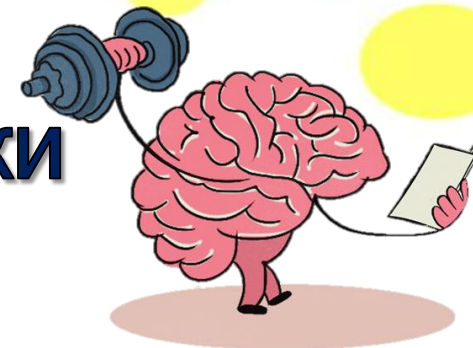


Гимнастика по утрам – это обязательный атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Но важно понимать, что в таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому тоже необходима тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика.

**Нейрогимнастика**– это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью.



# Особенности нейрогимнастики для детей



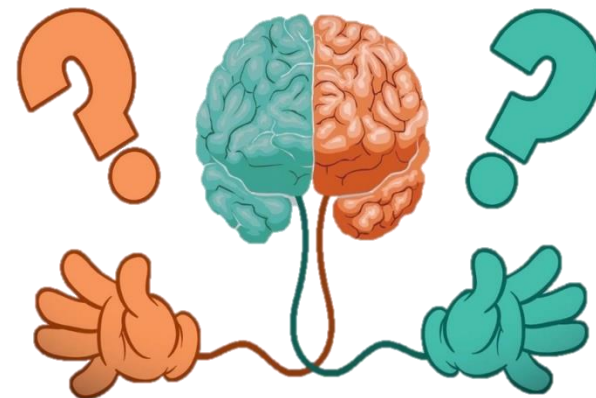
Гимнастика мозга (нейрогимнастика) разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон базе образовательной кинезиологии *(это прикладная наука, которая помогает развивать умственные способности через выполнение определенного комплекса заданий)*.

Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. По этой причине нейрогимнастику практикуют для детей дошкольного возраста, которая помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте.

# Чем полезны упражнения для мозга

Проведение нейрогимнастики дает следующие результаты:

- ✓ получение необходимой энергии для обучения;
- ✓ повышение работоспособности;
- ✓ снижение утомляемости детей;
- ✓ активизация мыслительной деятельности и развитие памяти;
- ✓ развитие общей и мелкой моторики;
- ✓ благоприятное влияние на процессы чтения и письма;
- ✓ формирование внутренней уверенности в своих силах, особенно при публичных выступлениях (это очень важный момент, потому что ребенку в школе часто придется выступать перед классом с различными докладами).



Проведение упражнений благоприятно сказывается на эмоциональной сфере ребенка: он становится более общительным, не так подвержен стрессу, он учится проявлять свои творческие способности в игре, а затем и в процессе обучения в школе.

Развивается и физическая активность ребенка. Регулярные упражнения позволяют четко выполнять симметричные и ассиметричные движения, сохранять равновесие, улучшать подвижность конечностей и плечевого пояса. Дети дошкольного возраста учатся сидеть ровно, при этом не испытывая дискомфортных ощущений.

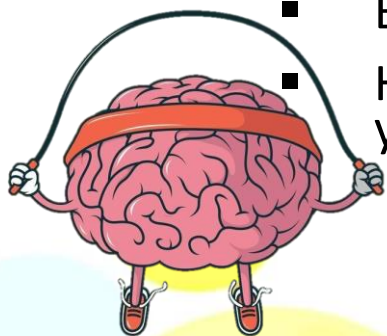
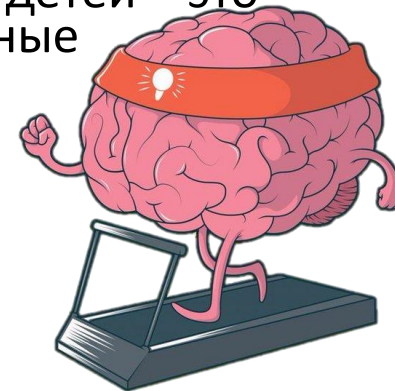
# Когда лучше начать заниматься

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики для детей – это средний дошкольный возраст, т.е. 4-5 лет. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

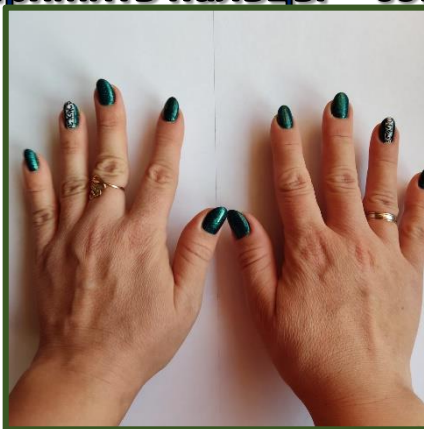
## Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
- Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.



# Упражнение фонарики

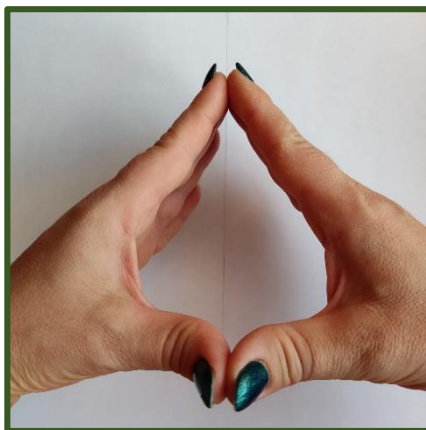
1) Фонарики зажглись – фонарики погасли  
( распрямить пальцы – согнуть пальцы)



1) 2) Мигающие фонарики (попеременно  
сжимаем и выпрямляем пальцы рук)



# Упражнение «Дом-Ёжик-Замок»



## ДОМ

Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



## ЕЖИК

Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.



## ЗАМОК

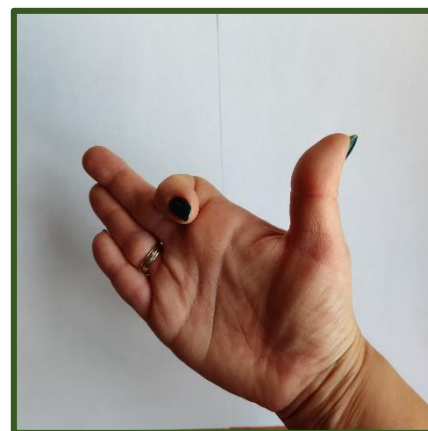
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

# Упражнение «Ножницы-Собака»



## НОЖНИЦЫ

Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить.



## СОБАКА

Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.



# Упражнение «Флажок-Рыбка-Лодочка»

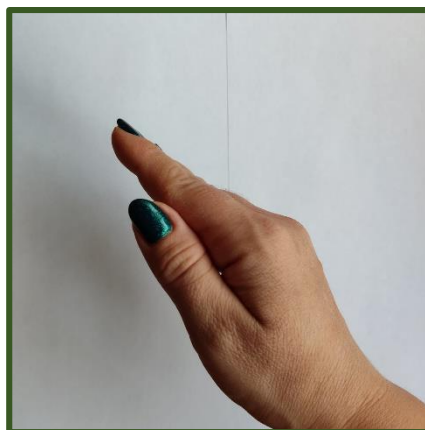


## ФЛАЖОК

Ладонь поставить на ребро. Большой палец вытянуть вперед.

## РЫБКА

Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.



## ЛОДОЧКА

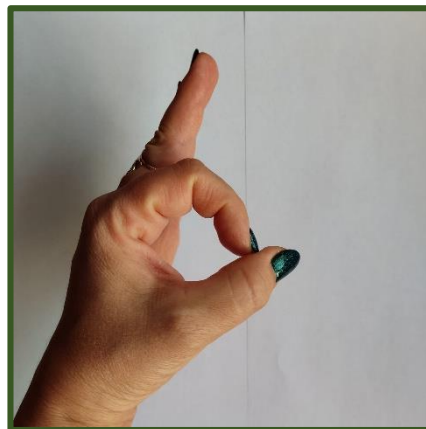
Обе ладони соединены и поставлены ковшком. Большие пальцы подняты вверх.

# Упражнение «Заяц-Колечко-Цепочка»



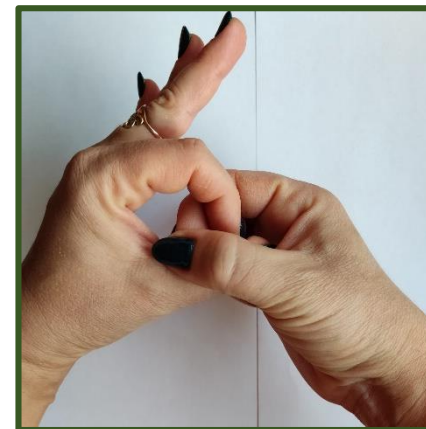
## ЗАЯЦ

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



## КОЛЕЧКО

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



## ЦЕПОЧКА

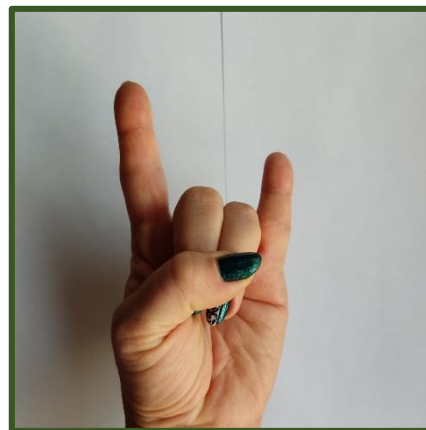
Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

# Упражнение «Зайчик-Коза-Вилка»



## **ЗАЙЧИК**

Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.



## **КОЗА**

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.



## **ВИЛКА**

Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

# Упражнение «Лезгинка»

## ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.



Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.

Упражнение повторять 6-8 раз.

# Вывод:

Регулярное выполнение кинезиологических упражнений способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий.

Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта, улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а главное способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников.

Такой подход позволяет наполнить наше ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно-развивающее значение.

