**НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Слепнева С.В., Ибатуллина Г.Ф.**

*воспитатели I квалификационной категории детского сада №411 г. Казани*

Нейрогимнастика для детей представляет собой совокупность упражнений, спроектированных для расширения функциональности мозга. Путем систематического выполнения специальных задач, направленных на тренировку центральной нервной системы, можно достичь значительного прогресса, проявляющегося в улучшении навыков письма и чтения, а также в развитии аналитического и логического мышления. Нейрогимнастика актуальна из-за её способности способствовать развитию мозга и подготовке к учебной деятельности.

Назначение нейрогимнастики для детей рекомендуется в случае обнаружения у ребенка следующих признаков нарушений в умственном и физическом развитии:

- Значительные проблемы с памятью.

- Постоянное отвлечение и невнимательность.

- Трудности с концентрацией на задаче или объекте окружающей среды.

- Недостаточная моторика пальцев или неумение управляться с предметами.

- Выраженные затруднения с ориентацией в пространстве, например, заблуждения при перемещении или затруднения с запоминанием маршрутов.

- Несоответствие уровня физического или интеллектуального развития возрастным стандартам.

- Затруднения в усвоении материала, представленного в дошкольном учреждении или школе.

Нейрогимнастика приносит детям дошкольного возраста целый ряд полезных эффектов:

- Стимуляция мозговой активности. Упражнения нейрогимнастики активируют различные участки мозга, способствуя его развитию и улучшению когнитивных функций.

- Повышение концентрации и внимания. Регулярные занятия способствуют развитию способности к концентрации внимания и повышению уровня фокусировки на задачах.

- Улучшение памяти и обучаемости. Нейрогимнастика помогает улучшить способность к запоминанию информации и обучению, что может положительно сказаться на успеваемости в школе.

- Развитие моторики и координации. Упражнения нейрогимнастики способствуют развитию моторики и координации движений, что важно для обучения навыкам письма, чтения и других повседневных действий.

- Поддержание здоровья и эмоционального благополучия. Физическая активность, включенная в нейрогимнастику, способствует укреплению здоровья и поддержанию эмоционального равновесия у детей.

Чтобы понять, как тренировки влияют на центральную нервную систему (ЦНС), важно осознать, как взаимодействуют полушария головного мозга. Нейрогимнастика одновременно активизирует и центральную, и периферическую нервные системы. Правое полушарие отвечает за координацию движений тела, восприятие пространства, творческие способности и освоение гуманитарных наук. Левое полушарие управляет речью, логическим мышлением и освоением точных наук. Мозолистое тело, являющееся центром координации между полушариями, играет ключевую роль в обеспечении хороших когнитивных способностей, быстрой реакции на окружающий мир, успеваемости в учебе и физической активности. Регулярные упражнения нейрогимнастики улучшают функции мозолистого тела, повышая взаимодействие между левым и правым полушариями.

В 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. Мы подобрали самые эффективные и универсальные упражнения для дошкольников, которые помогут улучшить память, внимание и другие когнитивные способности, а также снять усталость и эмоциональное напряжение (рис. 1).

Рис.1. Нейроупражнения для дошкольников.

1. «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.

2. «Хлопок-кулак-щелчок». Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

3. «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.

4. «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.

5. «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.

6. «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.

7. «Двойные каракули». Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу и доставляли удовольствие и вам, и вашему ребёнку, соблюдайте рекомендации по проведению занятий:

1. Выполняйте упражнения ежедневно. Хорошее настроение ребёнка — обязательное условие: если малыш не в духе, перенесите занятие на другое время.

2. Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их.

3. Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит. В остальном время и место не имеют большого значения. Упражнения на растяжку и расслабление можно выполнять в перерывах между занятиями в школе и дома, а некоторые упражнения можно делать даже на прогулке или в общественном транспорте.

4. Если какое-то упражнение даётся ребёнку легко — пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.

5. Занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка. Всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.

6. Время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.

Нейрогимнастика представляет собой не только увлекательный способ улучшить мозговую активность, подходящий как взрослым, так и детям, но также прекрасная возможность проводить время вместе. Это своеобразный ритуал, который может стать традицией для вашей семьи.