**Нейрогимнастические упражнения для дошкольников.**

**Что же такое нейрогимнастика?**

**Нейрогимнастика** — это специализированные упражнения и техники, которые направлены на улучшение нейронных связей и развитие мозга и. Нейрогимнастика основана на понимании того, как физическая активность влияет на умственное развитие, а также на восприятие и координацию движений. Нейрогимнастика включает в себя различные физические действия, которые способствуют улучшению внимания, памяти и других когнитивных функций развитию моторных навыков.

**Для чего нужна нейрогимнастика?**

В период интенсивного роста и развития, дети нуждаются в активной стимуляции для формирования нейронных связей. Регулярные занятия помогают детям развивать внимание и память, координацию, это важно для успешного обучения в школе и для общего развития. Нейрогимнастика улучшает эмоциональное состояние детей, помогает справляться со стрессом.

Классификация нейрогимнастических упражнений:

* растяжка — снимает напряжение, тонизирует и помогает подготовить руку к письму;
* дыхательные — снижают гиперактивность, помогают лучше управлять эмоциями;
* для развития мелкой моторики — способствуют развитию интеллекта;
* двигательные — помогают наладить синхронную работу обоих полушарий мозга, улучшают координацию, ориентацию в пространстве, навыки письма и чтения;
* массаж и релаксация — для расслабления мышц и нервной системы, снятия гипертонуса.
* глазодвигательные — развивают межполушарное взаимодействие, облегчают восприятие информации во время учёбы;
* артикуляционные — для детей с задержкой речевого развития;

**Упражнения для детей до 3-х лет**

Разнообразные пальчиковые игры способствуют развитию мозга у малышей. Игры вроде и «сорока-белобока» и «ладушки-ладушки» помогают улучшать координацию движений. Рисование и лепка так же очень эффективны. Данные занятия способствуют формированию речи, а так же развивают мелкую моторику:

* **Игра «большой — мизинец».**Пусть ребенок сожмет пальцы в кулак. На правой руке нужно распрямить мизинец, а на левой — большой палец. Затем поменять их местами: на правой руке будет распрямлен большой палец, на левой — мизинец. Повторите это несколько раз вместе с ребенком.
* **Упражнение с доской и предметами и крупными предметами.**На двух листах бумаги нарисуйте поля для игры в крестики-нолики. В одном квадрате разместите зеленый предмет, в другом — красный. Попросите ребенка повторить расстановку предметов на своем поле. Начните с двух-трех предметов, постепенно увеличивая количество до четырех-пяти.
* **«Нюхаем цветок».** Положите перед ребенком игрушку в виде растения. Можно вырезать цветок из бумаги. А можно взять и настоящий, если нет аллергии и других противопоказаний. Далее, ребенок носом глубоко втягивает воздух. Рот закрыт. Выдыхать малыш должен ртом. Так же сильно. Упражнение повторите 5 раз.
* **«Свечка»**. Можно взять настоящую свечу или муляж, если нет желания или возможности работать с огнем. Ребенок вдыхает через нос и сильно выдыхает через почти закрытый рот. Постепенно пламя необходимо отдалять от малыша, объяснив ему, что дуть с каждым разом нужно сильнее.

**Упражнения для детей 4–5 лет**

Для детей игра в данном возрасте лучшая форма нейрогимнастики. Упражнения, проходящие в игровой форме, помогают развивать внимание, реакцию и навыки ориентации в пространстве. Такие упражнения полезны для подготовки к школе.

* **Обведи и зачеркни**. Нарисуйте две фигуры: одну обведите, другую зачеркните. Затем создайте несколько строк, где эти фигуры будут перемешаны с другими. Попросите ребенка обвести одну и зачеркнуть другую. Это упражнение тренирует внимание и способность следовать инструкциям.
* **Дорисуй вторую половину**. Дайте ребенку половину рисунка и предложите симметрично дорисовать вторую. Для начала используйте лист в клетку для облегчения задачи, затем переходите к чистому листу, увеличивая сложность:

**Упражнение «Слон»**

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Упражнение проводится с соблюдением следующего алгоритма действий:

1. Ребенок принимает положение стоя.
2. Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча.
3. После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе слона или любимого животного.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца. Продолжительность занятия составляет 1-2 мин. для каждой руки.

**Упражнение «Часики»**

Данное упражнение предназначено для развития координации движений и укрепления функций мозолистого тела.

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

Для достижения положительного эффекта тренировки мозга достаточно выполнять по 10 повторений данного упражнения.

**Упражнение «Теннис без ракеток».**

На пустую ровную поверхность стола положите легкий шарик – как для пинг-понга. Задача каждого из двух игроков – задуть спортивный снаряд на сторону соперника. Идеально – чтобы шарик упал со стола. Условие: не касаться мячика руками, носом, ушами и всем остальным. Это отличная тренировка для легких.

**Нейрогимнастические упражнения для детей 5-6 лет**

Детям возрастом от 5 до 6 лет рекомендуется выполнять более сложные упражнения, которые активируют большее количество центров мозга.

**Упражнение «Перекрестные шаги»**

1. Занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

Данные действия повторяются по 10-15 раз. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, а также не запутался в движениях.

**Упражнение «Шаг с палками»**

Для выполнения этого упражнения потребуются лыжные палки или другие предметы, которые их имитируют.

1. На счет «раз» ребенок делает шаг левой ногой и одновременно перемещает палку правой рукой.
2. На счет «два» ребенок выполняет шаг правой ногой и переставляет палку левой рукой.

Данное упражнение необходимо повторять по 15 раз ежедневно. Усложнение тренировки происходит путем ускорения выполняемых движений.

**Упражнение «Мама ничего не знает»**.

Нужно сделать карточки как фанты, на которых написаны задания. Мама тянет листок, на нем – простое упражнение. Но она не знает, как его выполнять. Например: «Сделай бутерброд». Ребенок должен давать четкие инструкции:

* взять хлеб;
* нарезать его;
* взять из холодильника соус и так далее.

Задания стоит придумывать любые, но такие, чтобы ребенок в 5–6 лет мог их детально описать.

**Упражнение «Ветерок»**

Ребенок набирает в рот воздуха. Далее, он должен изобразить с его помощью шум ветра, свист птицы или воинственный клич аборигена. То есть нужно каким-то образом прикладывать палец или целую ладонь к губам. Как именно – это он сам должен понять. Вначале могут подсказывать взрослые.

**Кто может проводить нейрогимнастику?**

Для детей дошкольного возраста нейрогимнастику могут проводить родители, психологи, логопеды, тренеры и другие специалисты. Важно, чтобы они знали, как правильно выполнять упражнения и адаптировать их к возрасту ребенка.