



# НЕЙРОГИМНАСТИКА- ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений для тренировки мозга подбирается индивидуально) позволяет качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствует развитию когнитивных способностей.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит ребенку пользу:

- ✓ улучшает функции долгосрочной памяти;
- ✓ обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- ✓ повышает физическую и умственную работоспособность (это полезное качество нейрогимнастики особенно актуально для детей, которые совмещают тяжелую учебную нагрузку и параллельно посещают спортивные секции);
- ✓ снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;
- ✓ активизирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- ✓ способствует более активной подвижности кистей рук;
- ✓ развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;
- ✓ стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ✓ ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- ✓ снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- ✓ повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);
- ✓ обеспечивает более быструю адаптацию ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- ✓ предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.



Нейрогимнастика дает большое количество возможностей для ускоренного развития ЦНС детей школьного и дошкольного возраста.

Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребенка. Дети, которые с ранних лет проходили курс нейрогимнастики, намного быстрее от своих сверстников осваивают компьютерные технологии, с легкостью управляют автомобилем и другими транспортными средствами, отличаются выраженным логическим, а также аналитическим мышлением.

#### ✿УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Для детей возрастом от 4 до 5 лет необходимо обеспечивать самую простую нейрогимнастическую нагрузку.

→ Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания.

Данный вид тренировки для мозга проводится следующим образом:

1. По команде родителя ребенок сжимает руку в кулак.
2. Затем ребенок поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вверх.
3. После этого ребенок еще раз поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро.

Данные действия дети могут выполнять по памяти, либо же повторяют за родителями.

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» позволяет достичь положительного нейрогимнастического эффекта, если вышеперечисленные движения повторяются по 10-15 раз ежедневно.

#### ✿УПРАЖНЕНИЕ 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»

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:





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 ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

Для детей возрастом от 6 до 8 лет процесс тренировки центров головного мозга предусматривает использование расширенного комплекса упражнений.

→Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения»

Для выполнения этого упражнения нейрогимнастики необходимо соблюдать правила:

\* Ребенок поочередно шагает правой и левой ногой.

\* С каждым шагом ребенок проговаривает по несколько слов стихотворения, заученного наизусть.

Данное упражнение выполняется по 15 раз ежедневно. Во время тренировки можно использовать разные стихотворения, которые разучиваются с ребенком до начала занятий.

✓Нейрогимнастическая тренировка может проводиться в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.

