

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Чебурашка» г. Ленска» муниципального образования «Ленский район»  
Республика Саха (Якутия)

## НЕЙРОГИМНАСТИКА

Выполнила:  
Воспитатель Молчанова И.А.

Ленск 2022

Сегодня мы хотим поделиться с вами тем, как мы используем упражнения нейрогимнастикой в своей работе с воспитанниками.

Всем известно о пользе выполнения утренней гимнастики. Никто не будет спорить о том, что регулярные занятия гимнастическими упражнениями благоприятно сказываются на нашем организме. Мозг тоже нуждается в тренировке. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика или упражнения для мозга.

Наблюдая за воспитанниками, мы увидели по их действиям, что взаимодействия между полушариями у них почти отсутствует. Они демонстрируют слабую мускульную реакцию на определенные упражнения, у них плохая координация движений, и это сказывается в познавательной деятельности. Вот это и натолкнуло нас на работу по систематическому развитию межполушарного взаимодействия.

Перед началом работы мы провели диагностику детей, результаты которой мы видим на данном слайде. Известно, что упражнения нейрогимнастикой способствуют развитию координации движения, а также развитию психомоторных функций.

Нейрогимнастика разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисом в начале 90-х годов прошлого столетия. Это методика активации природных механизмов посредством специально организованных движений тела, которые просты в выполнении. Именно поэтому нейрогимнастику применяют в работе с дошкольниками.

В своей работе мы используем комплекс упражнений, которые используем во всех пяти образовательных областях.

Начинаем с растяжек, они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата, помогают избавиться от лишнего напряжения, формируют правильную осанку и походку (тело становится растянутым, пластичным и гибким), улучшают координацию, память и дисциплину, помогают выработать уверенность в себе. Упражнение «Цветочек».

Упражнения на релаксацию используем в течение дня в удобное для этого время. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Упражнение «Лучи солнца».

Дыхательные упражнения-улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Упражнение «Погаси свечу»

Глазодвигательные упражнения-позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Тренажеры для глаз помещены в физкультурном центре, а также возле интерактивной доски. «Ленивые восьмерки для глаз» Исходное положение: Стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

Упражнения для развития крупной моторики-развивают межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. «Колено – локоть» Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей, обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления. Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз

Упражнения для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга. Для этих занятий родителями наших воспитанников были приобретены специальные тренажеры с меняющимися вкладками. Соблюдая принцип «От простого к сложному» начинали с таких упражнений как «Ладонь-кулак» и «Лайк-дизлайк», сопровождая их постыми стихами и постепенно усложняя. Попробуйте повторить упражнение «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Также для развития речи у детей мы приобрели авторскую методику белорусского логопеда Лашковской Галины Николаевны, которая не так давно продемонстрировала умения своей воспитанницы на детской программе с Максимом Галкиным «Лучше всех». Нейроигра «Логобродилки» помогает в автоматизации заданных звуков, обогащении словаря, развитии пространственных навыков, ну и конечно развитию межполушарных взаимодействий.

Игра с элементами нейрогимнастики «Один-много» помогает совершенствовать у детей умение правильно образовывать в речи существительные единственного и множественного числа.

Большой интерес вызывают сказки с элементами нейрогимнастики, способствующие развитию мелкой моторики. Сказки мы придумываем и разучиваем совместно с детьми, и они выступают как продукт нашего совместного творчества. В результате обыгрывания сказок улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление. По мере заучивания сказок дети уже самостоятельно могут разыгрывать сюжет без помощи педагога. Представляем вашему вниманию сказку «Бабушка».

Какие результаты мы видим на сегодняшний день? Благодаря систематическим занятиям нейрогимнастикой учебный материал у детей воспринимается более целостно и естественно, лучше запоминается. Координация движения и психомоторные функции улучшились. Родители наших воспитанников также отметили, что дети стали усидчивее, внимательнее, легче преодолевают стрессовые ситуации, стали увереннее и общительнее. Занимаясь дома с детьми по нашим видеозанятиям, буклетам и рекомендациям родители также отметили положительные изменения в собственном самочувствии.

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия просты, забавны, полезны, практически не требуют дополнительного времени для их проведения. Они могут занимать внимание детей, как в организованной деятельности в детском саду, так и в домашних условиях.