

Нейрогимнастика — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы.

Нейрогимнастика одновременно активирует центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, принимающих участие в координации движений тела, правильное восприятие окружающего пространства, реализацию способностей к творчеству и познанию гуманитарных наук.

Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логическое мышление и освоение точных наук. Единым центром, который координирует функции сразу двух полушарий является мозолистое тело. Стабильная работа данного органа обеспечивает ребенку отличные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на внешние раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и оптимальный уровень физической активности.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений дает возможность улучшить функции мозолистого тела, повысив уровень взаимодействия левого и правого полушария мозга.

Нейропсихологи утверждают, что **развитие межполушарных связей — ключевой момент в оптимизации мозговой деятельности.**

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой, речевыми упражнениями (иными словами —

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА) такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

- развивает речь и мышление;
- улучшает кровообращение;
- улучшает память и внимание;
- помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
- повышает скорость обработки информации;
- развивает общую и мелкую моторику и т. д.

Лучшие нейроупражнения для детей

Нейрогимнастика для малышей (до 4-х лет)

Элементы нейрогимнастики могут присутствовать даже в занятиях с самыми маленькими: в 2–3 года у детей активно развивается речь, поэтому игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны уже в этом возрасте.

Если у малыша не получается повторить все движения, не расстраивайтесь: возьмите его ладошки в свои руки и выполните все движения вместе. Когда ребёнок запомнит порядок действий, можно попробовать сесть напротив него и выполнить их одновременно.

«Ладушки»

С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок — хлопок двумя руками с партнёром — хлопок — хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром).

Ладушки, ладушки,

Где были? – У бабушки.

Что ели? – Кашку.

Что пили? – Бражку.

Кашка масленька,

Бражка сладенька,

Бабушка добренька.

Ещё одна интерпретация любимой всеми игры — «Ладони и хлопок». Это упражнение можно выполнять в одиночку: хлопки в ладоши чередуются с поворотами кистей рук (одна рука расположена ладонью к лицу, вторая — тыльной стороной, затем после хлопка необходимо поменять руки).

Ладушки-ладони

Хлопали в ладошки

Хлопали в ладошки (хлопаем в ладоши)

Отдохнем немножко (руки на колени).

«Клювики»

Руки малыша — «клювики»; ладонь одной руки раскрывается, а кончики сложенных пальцев другой руки «клюют» в середину раскрытой ладони. Затем соединяем «клювики», а потом повторяем предыдущее движение, сменив руки.

Воробьи-воробушки,
Серенькие перышки!
Клюйте, клюйте крошки,
У меня с ладошки!
Нет, с ладошки не клюют,
И погладить не дают.
Как бы нам поладить,
Чтоб дались погладить?

«Ухо-нос»

Одной рукой ребёнок берётся за мочку уха, второй — за кончик носа, затем меняет руки. Проговариваем: Ухо-нос-ухо-нос...

«Змейка»

Соединяем ладони и двигаем ими, изображая ползущую змею. Ползет шнурок, ни рук, ни ног — шшшшшш...

«Ладонь-локоть»

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

Строим дом, строим дом
Будем дружно жить мы в нем.

«Канатоходец»

Разложите на полу верёвку; предложите малышу представить, будто он канатоходец в цирке, а канат натянут в воздухе. Нужно пройти по верёвке, аккуратно переставляя и плотно прижимая к ней стопы, руки широко в стороны.

Иду я по канату
А под ним вода.
Иду я и не падаю,
Да! Да! Да!

«Свеча»

Для упражнения используйте горящую свечу. Поставьте её перед ребёнком, попросите глубоко вдохнуть и задуть свечку, изо всех сил выдувая воздух через вытянутые губы. Затем поставьте свечу дальше и повторите упражнение — и так несколько раз, постепенно отодвигая свечу.

«Массаж»

Обеими руками малыш держится за мочки ушей и слегка тянет их вниз; затем также обеими руками берётся за среднюю часть ушной раковины и тянет вперёд и назад, вверх и вниз. Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки — также одновременно обеими руками.

Нейроупражнения для детей 4–5 лет

Для детей этого возраста предыдущие примеры упражнений не утрачивают своей актуальности: их можно усложнять и наращивать темп. Однако появляются и более сложные и разнообразные задания для развития межполушарных связей, памяти и внимания. **Все упражнения озвучиваем. Это могут быть отдельные, автоматизируемые в данный момент звуки, слоги, слова или специально подготовленные фразы и стихи.**

«Нос-пол-потолок»

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

«Кулак-ребро-ладонь»

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

«Капитан»

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

«Слон»

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект — восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

«Пинг-понг»

Это упражнение выполняется в паре. Представьте, что ваш стол — игровое поле, и мысленно разделите его на две половины (или используйте цветной скотч).

Положите на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.

«Барабанные палочки»

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

«Часики»

Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука — на груди чуть ниже левой ключицы; левая — на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».

Нейроупражнения для дошкольников (6–7 лет)

В старшем 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. **Все упражнения озвучиваем.**

«Колечко»

Кончик большого пальца поочередно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.

«Хлопок-кулак-щелчок»

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

«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.

«Перекрёстные шаги»

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередую ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

«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.

«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.

«Коза и заяц»

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

«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.

Комплекс упражнений для начальной школы (8–10 л)

В школе дети усваивают большой объём информации, часто испытывают стресс перед важными контрольными и подолгу сидят над учебниками. Нейрогимнастика помогает улучшить память и концентрацию внимания, а также снять мышечное напряжение в перерывах между занятиями.

«Энергетизатор»

Это оригинальное упражнение из комплекса Пола Деннисона помогает снять напряжение после продолжительного сидения за партой.

Положите ладони на стол, опустите голову между ними и с силой выдохните. На вдохе начните поднимать голову, затем шею и верхнюю часть тела. Опустите голову на грудь, хорошо растянув мышцы шеи. Дышите глубоко. Для наилучшего эффекта следует повторить упражнение три раза.

«Параллельный счёт»

Возьмите лист бумаги и напишите справа и слева в столбик цифры от 1 до 5 так, чтобы на одной линии не было двух одинаковых цифр. Далее каждой рукой необходимо показывать количество пальцев, соответствующее цифре: правой рукой — из правого столбца, левой — из левого.

«Зеркальное рисование»

Возьмите лист бумаги и два карандаша или фломастера. Мысленно проведите посередине вертикальную линию, чтобы разделить лист на две половины. Рисуйте одновременно два рисунка, зеркально-симметричных друг другу.

«Король-орёл»

Поочередно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой — начиная с мизинца, а другой — начиная с указательного пальца.

«Привет-окей»

Соединяем кончики большого и указательного пальцев левой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, большой палец расположен перпендикулярно указательному. Быстро меняем руки.

«Сова»

Возьмитесь правой рукой за левое плечо и потяните его вперёд. При этом голову поверните назад через левое плечо. Сделайте глубокий вдох, разверните плечи, затем поверните голову вправо. Опустите подбородок на грудь и снова сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение, сменив стороны.

«Активация рук»

Правая рука поднята вверх и прижата к уху.левой рукой, согнутой в локте, возьмитесь за правую и двигайте в разных направлениях — вперёд, назад, вправо и влево. Каждое движение выполняется на выдохе. При этом правая рука словно слегка сопротивляется манипуляциям. Повторите, сменив руки.

«Класс»

Большой палец одной руки поднят вверх, остальные прижаты к ладони — эта рука показывает «Класс!». Кончики большого пальца и мизинца другой руки соединены. Меняем руки и повторяем упражнение несколько раз.

Нейролингвистическая гимнастика —

не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг и речь, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.

Устраивайте семейные состязания и обязательно покажите несколько упражнений бабушкам и дедушкам, ведь нейролингвистическая гимнастика также является прекрасной профилактикой деменции!