**НЕЙРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

Нейрогимнастика для детей (нейробика) — это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку центральной нервной системы (ЦНС), реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.

Данный способ улучшения функций ЦНС подходит для детей возрастом от 4 лет. Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела. Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНА НЕЙРОГИМНАСТИКА?**

Нейрогимнастика необходима, если у ребенка наблюдаются признаки нарушений умственного и физического развития:

- очень плохая память;

- постоянная рассеянность;

- невозможность сконцентрироваться на одной теме или объекте;

- плохая моторика пальцев рук или отсутствие ловкости кистей;

- явные проблемы с ориентацией в окружающем мире (например, ребенку сложно запоминать дорогу домой и самостоятельно добираться в школу, которая расположена в пешей доступности);

- уровень физического или интеллектуального развития не соответствует возрастному показателю;

- снижены способности к усвоению информации, которая поступает от воспитателя дошкольного учреждения, либо же учителя общеобразовательной школы.

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

## Для каждой возрастной категории существует свой комплекс занятий.

### Для детей 4-5 лет

#### Упражнение «Слон»

**Как выполнять:**

- Положение стоя или сидя.

- Затем ребенок прижимает ухо к левому плечу.

- Вытягивает в сторону левую руку.

- После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе различные фигуры (круг, треугольник, восьмерку).

**Важно:** во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца.

**Продолжительность упражнения:** 1-2 мин. для каждой руки.

**Для детей 5-6 лет**

Упражнение «Перекрестные шаги»

**Как выполнять:**

- Ребенок в положении стоя.

- Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.

- Опускает ногу.

- После этого поднимается левое колено, и к нему прислоняется ладонь правой руки.

**Важно:** следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, а также не запутался в движениях.

**Продолжительность упражнения:** действия повторяются по 10-15 раз для каждой ноги.

******

**Для детей 6-8 лет**

Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения»

**Как выполнять:**

- Ребенок поочередно шагает правой и левой ногой.

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

**Важно:** для заучивания подберите простые для запоминания стихотворения. Для начала это могут быть детские короткие потешки.

**Продолжительность упражнения:** 15 раз ежедневно.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Нейрогимнастика должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к каждому занятию. Тренировка должна ассоциироваться с веселым занятием, а не с негативным процессом. Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, попробуйте выполнять в разных местах. Например, сегодня в квартире, завтра на прогулке в парке, послезавтра по пути в школу.

2. Нейробикой нужно заниматься ежедневно, но без принуждения. Регулярность проведения занятий — это залог быстрого достижения положительного результата.

3. Для первых занятий достаточно выполнять по 1-2 упражнения в день. Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития.

4. Общая продолжительность всего комплекса упражнений должна находиться в пределах от 5 до 7 мин., так как ребенок может устать.

5. Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый повторяет сам все движения, показывая их ребенку.

Алексеева Светлана Николаевна,

учитель-дефектолог

Кольчугинского филиала ГАУ ВО ЦППМС