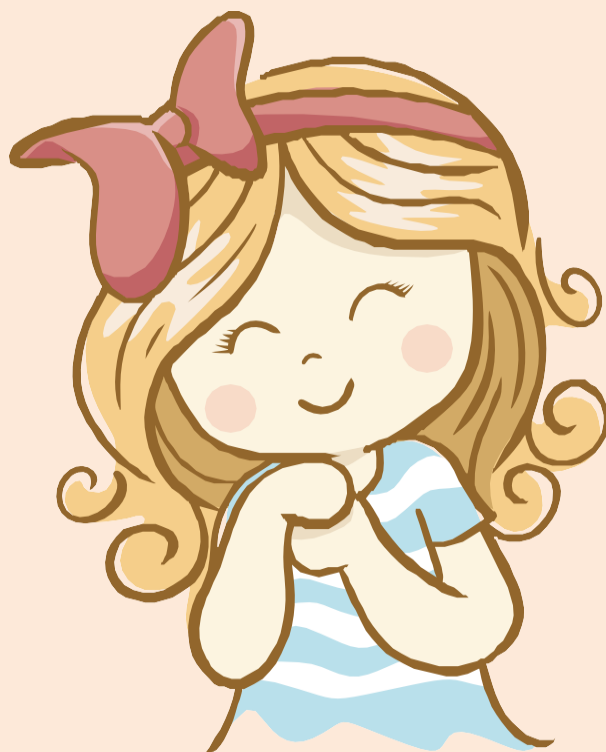


Консультация психолога
«Полезьа нейрогимнастики для детей дошкольного возраста»



Нейрогимнастика — это простые упражнения, которые способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

Заниматься необходимо каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики не более 5-7 минут. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Каждое упражнение повторяется до 8-10 раз. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Комплекс упражнений для детей от 5 лет и старше:

Упражнение «Ухо—нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

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.

Упражнение «Ладонь- кулак – ребро»

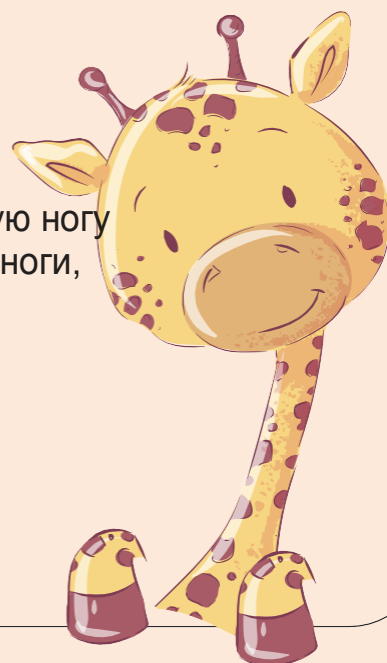
Родитель показывает ребёнку три движения, которые делаются в следующей последовательности:

- сначала ладонь выпрямлена;
- потом сжимается в кулак;
- далее становится ребром;
- после последовательность повторяется.

Упражнение «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей, обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Упражнение выполняется стоя. Нужно поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.



Упражнение «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию, успокоиться и переключить внимание. Активизируют работу интеллект – тело.

Упражнение можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Упражнение «Кнопки мозга»

Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Это упражнение улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Упражнение выполняется сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

- Сжатая в кулак ладонь.
- Положение ладони ребром на плоскости стола.
- Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.



Упражнение «Зеркальное рисование»

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Упражнение выполняется сидя за столом или стоя у мольберта. На доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, печатные буквы, геометрические фигуры и др.

Упражнение «Слон»

Это упражнение балансирует систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Упражнение выполняется стоя. Нужно встать в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклонить голову к плечу. От этого плеча вытянуть руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки, при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

Материал для консультации подготовлен
педагогом-психологом МБДОУ «Детский сад № 9»
Щетининой О.В.

