МАСТЕР-КЛАСС «НЕЙРОГИМНАСТИКА: ДВИГАЕМСЯ - РАЗВИВАЕМСЯ»

Нейрогимнастика как основа двигательного развития детей младшего дошкольного возраста с ЗПР: от упражнений в зале до игры дома

ВОСПИТАТЕЛЬ

ВЫСШЕЙ КВАЛИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

ПРЕДЕЙКИНА ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА

НЕЙРОГИМНАСТИКА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, которые сочетают физическую активность с когнитивными задачами, чтобы стимулировать работу мозга.

Что дает нейрогимнастика

лучше работают память и внимание

речь становится активнее

движения — точнее

ребёнок легче переключается и меньше устаёт на занятиях

КАКИЕ БЫВАЮТ УПРАЖНЕНИЯ

- Двигательные (сенсомоторные)
- Глазодвигательные
- Растяжки
- Артикуляционные
- Дыхательные
- Направленные на развитие когнитивных навыков



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Правила безопасности

- **Никакого насилия.** Если ребёнок не хочет — не заставляем. Предлагаем в игре, через игрушку, через «а давай как мишка».
- **Коротко.** Для 4 лет — 5–10 минут в день.
- **Только в хорошем настроении.** Не делаем упражнения, если ребёнок устал, голоден, капризничает.
- **Сначала просто, потом сложно.** Сначала одна рука — потом две. Сначала медленно — потом быстрее.

Как заниматься дома

- **Режим и время.** 5–10 минут. Лучше утром после завтрака или после сна. Не перед сном — эти упражнения активизируют.
- **Игровая форма.** Всегда с игрушкой, стишком или песенкой. Никаких «а теперь занятие».
- **Наглядность.** Показывайте сами. Дети с ЗПР лучше понимают, когда видят, а не только слышат.
- **От простого к сложному.** Неделю — одно упражнение, потом добавляем следующее.
- **Хвалите процесс, а не результат.** «Какой ты молодец, что старался!» важнее, чем «правильно сделал».

ВЫВОД

Систематическое использование упражнений не только оказывает стимулирующее влияние на развитие мыслительной деятельности, но и является мощным средством повышения работоспособности головного мозга, создает предпосылки для развития многих психических процессов.

МАСТЕР-КЛАСС «НЕЙРОГИМНАСТИКА: ДВИГАЕМСЯ - РАЗВИВАЕМСЯ»

Нейрогимнастика как основа двигательного развития детей младшего дошкольного возраста с ЗПР: от упражнений в зале до игры дома

ВОСПИТАТЕЛЬ

ВЫСШЕЙ КВАЛИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

ПРЕДЕЙКИНА ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА