

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Золотые зернышки»  
ЗАТО Первомайский Кировской области

## «Нейрогимнастика»

Подготовили:  
воспитатель Чернорицкая Н.Н.  
воспитатель Сентемова К.А.

**Цель:** повышение уровня знаний родителей по использованию нейроигр и упражнений, применение которых возможно в домашних условиях.

**Задачи:**

- познакомить родителей с эффективными нейроиграми способствующими умственному и физическому развитию ребенка;
- вызвать интерес у родителей к проведению нейрогимнастики.
- научить приемам совместной игровой деятельности родителя и ребенка.

Здравствуйте, уважаемые родители!

**Нейрогимнастика** – это универсальная система упражнений для развития мозга.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление. Улучшаются подкорковые структуры головного мозга.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

Также такие тренировки формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Специалисты советуют заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения. Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу.

А сейчас хотим предложить вам нейроигры, в которые можно поиграть с ребенком в домашних условиях.

- 1.Разобьемся на пары и вспомним наши ладошки (Поиграем в ладошки)
- 2.Колечки (перебираем пальчики...указательный, средний, безымянный, мизинчик)
- 3.Зайчик, колечко, цепочка (усложняем хлопком).
- 4.Кулак, класс, стоп или кулачок, ребро, ладонь (усложняем хлопком)
- 5.Хлопаем живот одной рукой, другой гладим по голове.

6. Нос, ухо (усложняем хлопком)

Следующая игра с мешочками:

1. Подбрасываем и ловим, считаем до 10 и обратно.

2. Подбрасываем, хлопок по колену рукой и ловим мешочек.

**Игра с мячиками:**

1. Играем в паре. Садимся друг напротив друга, мячик в правой руке у каждого и передаем друг другу.

2. Передаем друг другу крест на крест.

**Игры с карточками:**

Лист бумаги разделить пополам и на каждой половинке цифры в разброс, закрываем названую цифру пальцем правой и левой руки одновременно или другой вариант цветные кружочки.

**Рисование двумя руками одновременно.**

Нейро-прописи: берем карандаши в обе руки и обводим по контуру одновременно обеими руками.

Вот такие игры помогут вашему ребенку в полноценном развитии. Пусть ваша игра будет веселой, легкой и интересной.

Нейрогимнастикой полезно заниматься не только детям, но и взрослым для улучшения работоспособности, профилактики болезни Альцгеймера, любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга.

И в заключение маленький совет, мы с вами выполняем ежедневные физические действия «удобной» для вас рукой. Попробуйте сами и предложите родителям и детям, делать это другой рукой. (Например, почистить зубы, причесаться и даже писать)

Спасибо большое за участие, надеемся, что наша информация оказалась для вас полезной и интересной.