***Использование нейрогимнастики***

***в работе с детьми дошкольного возраста***

 *Ковальчук Наталья Николаевна*

 *Воспитатель ГБДОУ детский сад №8 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга*

 У многих современных детей отмечается снижение двигательной активности.

 Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, у детей возникают проблемы с речевым развитием.

 Движение является «зеркалом» состояния ребенка, с одной стороны, и «окошком», через которое мы можем воздействовать на его развитие, с другой.

 Одним из универсальных методов, который помогает в умственном и физическом развитии ребенка, является кинезиология.

 Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям.

 Кинезиология (от греческого слова «кинезис» —движение, «логос» — наука)

 Наука о развитии головного мозга через движение. Она направлена на развитии межполушарных связей, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

 Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие

Кинезиология способствует:

• Активизации работы стволовых отделов мозга

• Успокоению и релаксации

• Развитию межполушарного взаимодействия

• Синхронизации работы полушарий

• Развитию мелкой моторики

• Развитию способностей

• Развитию памяти, внимания, восприятия, развитию речи, мышления

• Устранению дислексии и дисграфии

• Активизации мыслительной деятельности

• Улучшению эмоционального состояния, повышению настроения

Методы и приемы кинезиологии

• Растяжки

• Дыхательные упражнения

• Глазодвигательные упражнения

• Телесные движения

• Упражнение для развития мелкой моторики

• Массаж (ушных раковин, лица)

• Упражнения на релаксацию

 Кинезиологические упражнения помогают сконцентрироваться ребенку на информации, так как требуют силы воли и управления движениями

 Одним из главных преимуществ нейрогимнастики в обучении является физическая активность, которая стимулирует работу мозга.

 Левое полушарие отвечает за координацию движений тела: творчество, эмоции, чувства.

 Правое полушарие отвечает за письмо и чтение: речь, математика, логика.

 Так же одним из преимуществ кинезиологичеких упражнений является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Различные упражнения и движения позволяют эффективно работать с разным уровнем развития детей, что помогает, создать индивидуальный подход к каждому ребенку и повысить работоспособность к обучению и развитию.

 Такие результаты можно достичь с помощью усложнения простых упражнений, увеличения темпа, работы в парах. Можно использовать, как показ, так и проговаривание упражнений.

 Это увлекательный и интересный способ совместной деятельности, что помогает детям лучше научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

 Нейрогимнастику можно использовать для смены деятельности, как игровой, так и образовательной, дети, переключаясь, получают заряд концентрации и внимания.

 Для таких упражнений можно использовать практически все, что есть под руками: конструкторы, пирамидки, массажные мячи, карандаши, и т.д.

 Из деталей конструктора взять большую деталь для основы и предложить ребенку с одной и с другой стороны симметрично двумя руками построить пирамидки из более мелких.

 Пирамидка и кубики: одной рукой снимать кольца с пирамидки, другой рукой складываем кубики в пирамидку.

 Самые простые упражнения: руки кладем на стол или на колени, одна ладошка смотрит на верх, другая спряталась, затем меняем положений ладошек.

 «Кулак, ребро, ладонь» поочерёдно зажимаем руки в кулачки, поворачиваем ребром затем ладонями, когда у детей начинает получаться в быстром темпе можно добавлять хлопок.

 Можно сделать карточки, на которых симметрично нарисованы линии, которые нужно обвести двумя фломастерами.

 Картотеку с картинками, предложить старшим дошкольникам для веселых состязаний, у кого лучше получится повторить.

 Кинезиологические упражнения можно комбинировать и применять на различных досуговых мероприятиях.

 Со скакалкой и мячом: через лежащую на полу скалку перешагивать ногами крест-на-крест, а руками подкидывать мячик, в обратную сторону, мячик перекладывать перед собой затем за спиной.

 В группе можно развесить карточки с кинезиологическими, проходя мимо картинки ребенок, обязательно захочет повторить, то что нарисовано на картинке.

Используя кинезиологические упражнения, важно помнить об основных правилах:

* Проводить упражнения в маленьких подгруппах или индивидуально
* Важно начинать с самых простых. Увеличивая сложность и темп
* Заниматься ежедневно
* Соблюдать комфортную эмоциональную обстановку для ребенка

 Занимаясь физкультурой, мы развиваем и укрепляем тело, что очень полезно для физического здоровья, а нейрогимнастику еще называют зарядкой для мозга, которая постепенно заставляет функционировать обе половинки мозга в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем легче им будет даваться обучение.

***Литература***

1.Реденко, Е.М. Нейрогимнастика для дошкольников: пошаговое руководство для родителей и педагогов / Е.М. Реденко. - Москва: Педагогика, 2015.

2. Симонова, Л.А. Нейрогимнастика и ее значение для развития мозга детей дошкольного возраста / Л.А. Симонова. - Москва: Астрель, 2016.

3. Козлова, Е.Н. Нейрогимнастика как метод развития психофизических способностей детей дошкольного возраста / Е.Н. Козлова. - Москва: Когито-Центр, 2014.