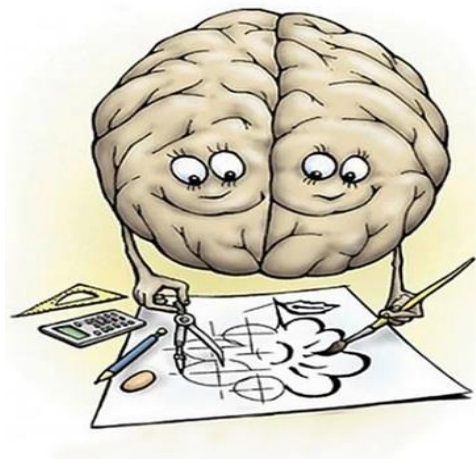


Нейрогимнастика



Нейрогимнастика может быть полезной для всех детей, так как она способствует всестороннему развитию мозга и улучшению когнитивных функций.

Этот метод используется для развития внимания, памяти, мышления и моторики у детей и взрослых.

Однако для некоторых детей она особенно необходима:

Дети с задержками речевого развития

Нейрогимнастика помогает активизировать работу мозга, что положительно влияет на развитие речи и коммуникативных навыков.

Дети с нарушениями координации движений

Упражнения улучшают координацию и моторные навыки, что важно для физического и умственного развития.

Гиперактивные дети и дети с дефицитом внимания

Нейрогимнастика способствует улучшению концентрации и снижению гиперактивности, помогая детям лучше справляться с учебной нагрузкой.

Дети с агрессией и повышенной утомляемостью

Регулярные занятия помогают снизить уровень агрессии, улучшить настроение и повысить работоспособность.

Подготовка к школе

Нейрогимнастика помогает развить память, внимание и мышление, что важно для успешного обучения в школе.

Простые упражнения нейрогимнастики



«Кулак—ребро—ладонь»

Это упражнение помогает улучшить координацию и межполушарное взаимодействие.

Как выполнять:

- Покажите ребенку три положения руки: кулак, ребро (ладонь ребром к столу) и ладонь.
- Попросите его повторить эти движения в последовательности: кулак—ребро—ладонь.
- Усложните задачу: пусть ребенок выполняет движения двумя руками одновременно.

Упражнение «Ухо—нос»

Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:

- Попросите ребенка взяться левой рукой за правое ухо, а правой рукой — за нос.
- Затем поменяйте руки: правая рука — левое ухо, левая рука — нос.
- Повторяйте упражнение несколько раз, постепенно увеличивая скорость.

«Перекрестные шаги»

Это упражнение улучшает координацию и активизирует оба полушария мозга. Как выполнять:

- Попросите ребенка шагать на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот.
- Усложните задачу: добавьте хлопки в ладоши при каждом шаге.

«Зеркальное рисование»

Это упражнение развивает мелкую моторику и межполушарное взаимодействие. Как выполнять:

- Дайте ребенку два карандаша или фломастера.
- Попросите его рисовать одновременно обеими руками зеркальные изображения (например, круги или квадраты).

«Ленивые восьмерки»

Это упражнение улучшает зрительно-моторную координацию. Как выполнять:

- Попросите ребенка нарисовать в воздухе восьмерку (горизонтальную).
- Пусть он следит за движением руки глазами.
- Повторите упражнение несколько раз, меняя руки.

Удары мячом об пол

Это упражнение развивает внимание и координацию. Как выполнять:

- Ребенок держит мяч в одной руке.
- Пусть он ударяет мячом об пол и ловит его той же рукой.
- Повторите упражнение другой рукой.



Когда начинать

Упражнения полезны в любом возрасте, но особенно эффективны для детей, так как их мозг наиболее пластичен.

Начинать можно с 4-5 лет, главное – делать это в игровой форме, без давления, чтобы ребенку было интересно

Польза нейрогимнастики

Повышает концентрацию и внимание, Улучшает память и мышление, Развивает мелкую моторику и речь, Помогает в адаптации к новым условиям и повышает учебную успеваемость

Топ-5 советов для родителей

1. Начинайте с простых упражнений. Не перегружайте ребенка сложными заданиями.
2. Делайте упражнения регулярно. Лучше заниматься по 5-10 минут каждый день, чем час раз в неделю.
3. Следите за настроением ребенка. Если он устал или не хочет заниматься, сделайте перерыв.
4. Хвалите ребенка. Поддерживайте его интерес и мотивацию.
5. Превратите занятия в игру. Добавьте элементы соревнования или используйте любимые игрушки.