

## **«НЕЙРОБИКА – ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ТЕЛА И МОЗГА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4-5 ЛЕТ»**

*Подготовила инструктор по ФК Стеблина Олеся Евгеньевна*

Нейропсихологические упражнения – не новое слово в науке воспитания и образования детей. Но если раньше врач прописывал их исключительно малышам с нарушениями психофизиологического развития, то сегодня специалисты говорят о необходимости таких занятий всем детям. Нейробика (нейрогимнастика) развивает множество важных навыков: память, внимание, речь. Она снижает утомляемость ребенка, а его способность контролировать себя, напротив, становится выше.

### **Суть нейробики.**

Основной принцип нейробики заключается в одновременной синхронной работе рук, причем каждая из них выполняет свое собственное задание. Так развивается более межполушарное взаимодействие, и это – отличная возможность тренировать мозг. Заниматься нейрогимнастикой можно с четырех-пяти лет, но такая зарядка будет полезна и для взрослого человека, особенно после инсульта, травмы головы или как профилактическое средство против ухудшения памяти, внимания и когнитивных процессов и других негативных возрастных изменений.

### **Плюсы нейрогимнастики.**

Регулярные занятия нейробикой позволяют:

- укрепить состояние нервной системы;
- улучшить запоминания новой информации;
- развить в полной мере когнитивные способности;
- синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Кроме того, они улучшают настроение, избавляют от переживаний, тревог, страхов. Занимающийся, учится лучше управлять своими эмоциями: контролирует приступы агрессии, борется с раздражительностью.

## **Популярные нейропсихологические упражнения для детей.**

Упражнения на развитие мозга нужно выполнять ежедневно в течение 10-15 минут, лучше утром – чтобы быть когнитивно активным в течение всего последующего дня. Есть несколько популярных нейрогимнастических упражнений.

**«Глоток воды»** – с этого упражнения нужно начинать каждое занятие. Это даже не упражнение – вы просто выпиваете стакан чистой воды комнатной температуры перед началом тренировки. Пить воду нужно также при усталости, невозможности сосредоточиться, перед важной контрольной.

**«Гомолатеральные и перекрестные шаги»** – в первом случае нужно медленно шагать на месте, высоко поднимая колено и приближая к нему локоть той же руки (правый – к правому колену, левый – к левому). Это упражнение активизирует зоны мозга, которые ответственны за счет и логическое мышление. При перекрестных шагах к колену нужно тянуть противоположный локоть.

**«Нарисуй знак бесконечности»,** или **«Ленивая (лежащая) восьмерка»** – в этом упражнении нужно медленно нарисовать в воздухе большим пальцем (рука согнута в локте, поднята на уровень глаз) знак бесконечности (лежащую горизонтально восьмерку). Взглядом при этом нужно следить за пальцем, а голова должна оставаться неподвижной. Более сложный вариант упражнения – рисовать фигуру сразу двумя большими пальцами (руки при этом сомкнуты в замок).

**«Дышим животом»,** или **«Диафрагменное дыхание»** – для этого упражнения нужно выдохнуть короткими маленькими движениями весь воздух из легких. После этого делаем глубокий медленный вдох. Повторяем выдох, прогибая спину, и снова вдыхаем – в этот раз воздух проникнет в легкие максимально глубоко. Несмотря на сложность описания, упражнение дается детям очень легко. Оно насыщает полушария мозга кислородом, а еще улучшает аппетит и в целом происходит активизация работы системы пищеварения.