**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

На сегодняшний день значительно увеличилось число детей со сложными нарушениями развития. Они испытывают трудности с обучением, им трудно адаптироваться к определенной среде. Чтобы решить эту проблему, нужно провести кинезиологическую коррекцию.

Гимнастика развивает интеллект ребенка, учит читать, писать. После тренировки организм полностью восстанавливается по мере повышения иммунной системы.

Нейродинамическая гимнастика помогает развивать умственные способности индивида, выполняя различные задачи. Это помогает тренировать оба полушария мозга скоординированным образом.

Гимнастические комплексы для мозга могут быть включены в режимные моменты как для детей, так и для взрослых. Но для того, чтобы ребенок мог использовать оба полушария мозга, развивать их взаимодействие, нужно учитывать возрастную особенность формирования межполушарных связей: у девочек - до 7 лет; у мальчиков - до 8-8, 5 лет. Суть тренировки мозга-интеллектуальное развитие и творческое развитие ребенка, выполняя определенные движения.

Комплекс состоит из нескольких несложных упражнений, направленных на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Что удобно, так это то, что вы можете проводить занятия абсолютно в любое время и в любом месте.

Начиная с дошкольного возраста, в школе и в более поздней жизни, нужно развивать мозг, чтобы ребенок мог избежать многих проблем, таких как работа за компьютером, вождение автомобиля или использование другого сложного устройства.

С 4-5 лет нужно начинать заниматься гимнастикой для мозга, с 5-6 лет можно усложнить некоторые упражнения для дальнейшего развития.

Нейродинамическая гимнастика очень полезна.

Преимущества заключаются в следующем:

- стимулирует развитие памяти, быстро запоминает новую информацию;

- помогает получить энергию, необходимую для обучения;

- уменьшает усталость;

- улучшает двигательные навыки, внимание, развитие речи;

- положительно влияет на процесс письма и чтения;

- повышает эффективность работы;

- создает уверенность в себе в публичных выступлениях, что, безусловно, будет необходимо в школе, когда ребенок должен ответить у доски перед классом, при представлении доклада и во время экзаменов.

Регулярные упражнения помогут развить ряд физических навыков, особенно выполняя симметричные и асимметричные движения, сохраняя равновесие, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей рук. Дошкольники учатся сидеть прямо и не чувствовать дискомфорта в том, чтобы быть более способными.

Во время систематических занятий у ребенка развиваются межполушарные связи, развивается память и концентрация.

Благодаря улучшению интегративной функции мозга многие дети испытывают значительный прогресс в обучении и управлении своими эмоциями.

Нейрогимнастика позволяет использовать части мозга, которые ранее не участвовали в обучении, и решать проблему неуспеваемости.

**Комплекс упражнений нейрогимнастики**

При подготовке детей к письму предлагаем использовать следующие упражнения:

**Ленивые восьмёрки.**  Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать восьмерку «на боку» (∞) на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять или более «восьмерок», а затем пять или более - обеими руками вместе.Лучше всего рисовать восьмерки крупно (но в пределах поля зрения).Ученикам они могут помочь во время выполнения контрольных работ. Регулярное выполнение этого упражнения поможет стать внимательнее, быстрее решать математические задачи, запоминать иностранные слова, читать и, что немаловажно, грамотнее писать.

**Кнопки мозга.** Массаж в области ключичных костей (Большой палец с одной стороны, указательный и средний – с другой, а другая рука – на животе. Потом смена руки. Повтор упражнения). Данное упражнение усиливает обмен между правой и левой стороной тела, успокаивает и гармонизирует. Можно использовать перед занятием, во время занятия.

**Алфавитные восьмёрки.** Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т.е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф.

- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.

- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

На занятиях по развитию речи и обучение грамоте  предлагаем использовать такие упражнения:

**Дыхание животом.**Рука – на животе.Вдох носом и постепенный толчкообразный выдох, как будто хотим сдуть пёрышко, или «едет паровозик». Это упражнение необходимо для правильного дыхания во время чтения, а также говорения. Очень полезно такое упражнение для детей, которые смотрят на артикуляцию педагога в то время, когда нужно выполнять задание.

**Думательный колпак.** Большие пальцы за ухом, все остальные пальцы поверх ушей. Медленными движениями как бы выворачиваем уши, начиная сверху и к мочке уха.  Это упражнение активизирует деятельность слухового нерва, чтобы было больше осмысленности при прослушивании и чтении, так как мы не только опознаём слово, но и его значение. Упражнение стимулирует развитие бинокулярного слуха, кратковременной памяти, рассуждения, внимания при слушании и развитии фонематического слуха.

Для математики очень важна совместная работа правого и левого полушария, «право» и «лево» это ещё и больше-меньше, выше-ниже, тяжелее – легче, быстрее – медленнее и т.д.

На занятиях по основам математики можно использовать упражнения:

**Перекрёстные движения** это упражнение на пересечение срединной линии тела. Есть множество вариантов выполнения упражнения. Одно из них – соединение локтя правой руки, с коленом левой ноги, а локоть левой руки с коленом правой ноги. Такие упражнения можно также использовать в качестве физкультминутки, на занятиях физкультурой, на зарядке, как танцевальные движения. Другой вариант – «Ухо-нос» (одной рукой держаться за ухо, другой – за нос, далее – смена рук).

**Слон.** Голеностопы расслаблены, ухо прижимаем к плечу таким образом, чтобы прижималось довольно сильно. Рука мягкая, расслабленная. Рисуем ленивую восьмёрку практически всем телом. Упражнение выполняется левой и правой рукой. Другой вариант выполнения упражнения: смотреть на пальцы как будто бы на предмет, находящийся вдалеке, то есть фокусированный взгляд. При этом выполняется движение телом, а мы продолжаем смотреть сквозь пальцы.

**Вращение шеей.** Подбородок опускаем на грудь, переводим голову к ключичной кости, делаем вдох и на выдохе делаем перекатывающееся движение слева направо, справа налево. Это упражнение даёт возможности координации визуальных и слуховых стимулов, читать по диагонали, то есть для лёгкого чтения, позволяет переходить от большего числа к меньшему и т.д.

На занятиях по продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация, конструирование) используются упражнения:

**Активация рук.** Поднимаем руку, вытягиваем вверх, пытаемся её отпустить вниз, затем в сторону, а другая рука блокирует движение в области локтя. Вдох – на счёт 7 на выдохе выполняется упражнение. Происходит активация работы в зрительном, моторном и кинестетическом среднем поле.

**Двойные рисунки.** Можно рисовать на доске: прорисовать срединную линию, взять ручки, фломастеры, карандаши и др. в обе руки. Это могут быть симметричные рисунки, которые делаем одновременно в зеркальном исполнении (ёлочка, бабочка и т.д.). Это упражнение способствует развитию координации «глаз-рука», возможности расфокусирования взгляда, творческих способностей.

Есть множество упражнений, которые можно использовать в любом режимном моменте. Например.

**Кольцо.** Соединять пальцы рук поочерёдно в кольцо, либо «кольцо» одной руки соединять с «кольцом» другой руки. Можно использовать в качестве пальчиковой гимнастики.

**Кулак-ребро-ладонь.** Ставим на стол кулачок – ставим ладонь ребром – кладём ладонь.

**Зайчик-колечко-цепочка.** Зайчик -указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Прыгнул заинька с крылечка

И в траве нашел колечко.

А колечко не простое –

Блестит, словно золотое.

Колечко - указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

Цепочка - поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

**Гусь-курица-петух.** Гусь - ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой.

Гусь сердитый зло гогочет:

Может быть, он кушать хочет?

Курочка - ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.

Наша курочка гуляла,

Травку свежую щипала.

Петух - ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».

**Ухо-нос – хлопок.** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**Лезгинка.** Левая рука согнута в кулак, большой палец выставлен в сторону, ладонь другой руки ладонью вниз прикасается к мизинцу противоположной руки.

**Тряпичная кукла и солдат**. Полностью выпрямиться и вытянуться в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Повторить несколько раз.

Занятия проходят в дружелюбной и спокойной обстановке, что позволяет детям сосредоточиться на правильных упражнениях.

Использование нейродинамической гимнастики в работе позволяет в игровой форме развивать эмоциональную и познавательную сферу ребенка, что, несомненно, благотворно сказывается на качестве обучения и развития.

С помощью специально подобранных упражнений тело координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и разума.

Каждое из упражнений нейрогимнастики стимулирует определенную область мозга и включает механизм для объединения мышления и движения. В результате новый учебный материал воспринимается телом и разумом более целостно и естественно и, следовательно, лучше запоминается. Кроме того, упражнения для мозга помогают развивать координацию движений и психофизические функции.

Литература:

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.

2. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014.

3. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001.