Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 132»

Дидактическое пособие

«Весёлые нейрогимнастические игры»



Составители: Джафарова С.О.

Гавриленко В.А.

 Краснодар 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольный возраст — это период активного усвоения ребенком разговорного языка, становления и развития всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Полноценное владение родным языком в дошкольном детстве является необходимым условием решения задач умственного, эстетического и нравственного воспитания детей в максимально сенситивный период развития. Развитие речи в дошкольном детстве закладывает основы успешного обучения в школе. Поэтому одним из актуальных направлений внедрения инновационных технологий в образовательный процесс является использование нейрогимнастических игр.

Гимнастика мозга (нейрогимнастика) состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Нейрогимнастические игры представляют собой комплекс упражнений, которые могут выполняться взрослыми и детьми всех возрастных групп.

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики для детей – это средний дошкольный возраст, 4-5 лет. В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

Следует выполнять ряд несложных правил:

1. Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
2. Важна регулярность нейрогимнастики, т.е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.
3. Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится ребенку.
4. Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
5. Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
6. Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Регулярное выполнение нейрогимнастических игр приносит ребенку пользу:

1. улучшает функции долгосрочной памяти;
2. обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
3. повышает физическую и умственную работоспособность;
4. стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
5. ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;

**КАРТОТЕКА НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

1.     **«Фонарики»** - фонарики зажглись – правая и левая ладонь раскрыты, мигающие фонарики - правая ладонь раскрыта, левая- закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро, фонарики погасли – обе ладони сжаты в кулак.

2**.     «Молоток»** - правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладём левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.

**3.     «Кулачок-ладошка»** - так крадётся кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.

**4.     «Змейка»** - соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.

**5.     «Жучок»** - кладём правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.

**6.     «Кулак-ребро-ладонь».** Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.

**7.     «Алмаз»** - соединяем пальцы в форме алмаза и поочерёдно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую.

**8.     «Кулачки танцуют»** - похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.

**9.     «Угол»** - поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладём под правый локоть. И поочерёдно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.

**10. «Блины**» - вытянули обе руки вперёд: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочерёдно меняем руки.

**11. «Стульчик**» - правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.

**12. «Колечко»** - соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно.

**13. «Перекрёстные шаги».** Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колени правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течении 1-2 минут, меняя руку и ногу.

**14. «Вертушка»** - одновременные махи назад-вперёд прямыми руками.

**15. «Ухо-нос».** Левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение.

**16. «Молоток-пила»** (упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях). Левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

**17. «Воздушные восьмёрки»** - рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом - против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.

**18. «Путаница»**. Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.

**19. «Лезгинка»** - взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки. После этого одновременно сменить положения правой и левой рук.

**20. «Зайчик - коза»** - взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает козу. Хлопком меняем движения рук.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.
2. Бачина О.В. Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами: практическое пособие для педагогов и родителей. - АРКТИ, 2006.-72с.
3. Пальчиковая гимнастика и развитие речи ребенка: методические рекомендации под рук. К.м.н. Самойловой С.В. – Саратов, 2001.- 134с.