

## Нейрогимнастика для все семьи!

Нейрогимнастика – это своего рода комплекс тренировок для активации мозговой деятельности. Для детей польза заключается в гармоничном развитии мозговых структур и их слаженному взаимодействию. Взрослым она наладит работу нервной системы, улучшит запоминание информации, избавит от тревоги и стресса.

Суть нейрогимнастики заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. При таком виде тренировки происходит согласованная работа обоих полушарий мозга. Таким образом, путем физических упражнений можно тренировать мозг, потому что организм человека – это целостная система, в которой тело и ум взаимосвязаны.

С помощью нейрогимнастики можно развить речь и мышление, улучшить память и внимание, повысить скорость обработки информации, активизировать работу вестибулярного аппарата, получить заряд энергии и хорошего настроения.

Рекомендую заниматься нейрогимнастикой всем детям от 4 лет. Чем старше возраст, тем сложнее упражнение. Если одно упражнение даётся ребенку легко, можно перейти к более сложному.

Основные правила по нейрогимнастике:

- Необходимо заниматься каждый день, но без принуждения. Ребенок не хочет заниматься или устал за день – лучше его не заставлять.
- Делайте меньше, но качественнее.
- Гимнастику следует проводить в течение 5-7 минут.
- Чтобы ребенку было более интересно, можно выполнить упражнения в разных местах: на улице, в комнате, в автобусе или машине.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка, следует постепенно усложнять задание, например, увеличивая темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
- Чтобы не потерять интерес детей, упражнения можно комбинировать и менять их порядок.
- Не включайте всё в одну тренировку, достаточно выполнить 5-6 заданий.

Некоторые упражнения, которые можно выполнять вместе с детками.

### «Ухо-нос»

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук: левой

рукой возьмитесь за правое ухо, правой рукой – за кончик носа. Повторите упражнение несколько раз. Сначала медленно. С каждым разом увеличивается скорость.

#### **«Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. Упражнение выполняется и без бумаги, только вместо карандашей используются пальцы. Можно усложнить задачу: в воздухе левой рукой рисуйте треугольник, правой рукой – квадрат.

#### **«Колечко»**

Поочерёдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

#### **«Путаница»**

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

Занимайтесь ежедневно и скоро вы заметите положительные результаты.