**Нейрогимнастика как средство развития межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.**

Уважаемые родители, мы предлагаем ряд упражнений, которые способствуют развитию мозга и снятию напряжения у ребенка.

**Нейрогимнастика** – это программа, которая активизирует естественные механизмы мозга при помощи физических движений. Включая в ежедневные занятия с ребенком гимнастику для мозга, мы тем самым повышаем эффективность занятий и возможный результат. Эта методика позволяет:

• улучшить концентрацию внимания, памяти;

• эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности;

• снять стресс, нервное напряжение;

• оптимизировать собственные резервы ребенка.

Все мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции. При этом полушария  
развиты неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика. Все упражнения комплекса имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока.

**Комплекс нейрогимнастических упражнений для детей 5-7 лет**

**Подготовим кисти рук:**



1.Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.

2.Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.

3.Указательными и средними пальцами рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять двумя руками одновременно, но в противоположных направлениях.

4.Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).

5.Вдох – пауза – выдох – пауза. При вдохе губы вытягиваются «трубочкой» и с шумом «пьют» воздух. Желательно при этом представлять оранжевый или желтый шар, размещенный в животе. Шар надувается и сдувается в ритме дыхания.

6.Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри – мизинец правой руки.

**Развитие взаимодействия между полушариями.**

Упражнения разделены по уровню сложности на четыре комплекса. Переходить к новому выполнять упражнения без зрительного и устного контроля. комплексу следует только после того, как ребенок сможет выполнятьупражнения без зрительного и устного контроля.



**1.Упражнение «Жаба».** Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

**2.Упражнение «Кольцо».** По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).



**3.Упражнение «Гусак – курочка – петух».** Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

*Гусак* – ладонь согнута под прямым углом. Пальцы вытянуты и притиснуты один к другому. Указательный палец полусогнутый и опирается на большой.

*Курочка* – ладонь немного согнута. Указательный палец опирается на большой. Остальные накладываются один на другой в полусогнутом положении.

*Петух* – ладонь поднята вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раскинуты в стороны и подняты вверх – это «гребешок».

**4.Упражнение «Ухо – нос».**

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.



**5.Упражнение «Зеркальное отражение»**

Рисовать обеими руками геометрические фигуры вначале в воздухе, а потом на бумаге.

**6.Упражнение «Солнце – забор – камень».** Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх.

Камень – ладонь сжата в кулак.

**7.Упражнение «Цепочка»**

По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. Вначале движения выполняются в привычном для ребенка захвате, потом его необходимо обязательно поменять.

**8.Упражнение «Ножницы – собака – лошадка»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Ножницы – указательный и средний пальцы вытянуты вперед, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Собака – ладонь следует поставить ребром, большой палец распрямить и поднять вверх. Указательный палец согнутый, остальные сомкнуты.

Лошадка – большой палец правой руки поднят вверх, остальные сомкнуты. Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под углом так, чтобы вышла грива.



**9.Упражнение «Фонарики».**Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

**10.Упражнение «Симметричные рисунки».** Правая рука рисует правую часть рисунка, а левая – левую.

**11.Упражнение «Кулак – ребро – ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложнений вводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

**12.Упражнение «Гости».** Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу,  
средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

**13.Упражнение «Заяц – коза – вилка».** Ребенку показывают три положение руки, которые последовательно сменяют одно другое:

*Заяц* – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

*Коза* – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

*Вилка* – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

**14.Упражнение «Кошка»**

Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

**15.Упражнение «Зеркальное отражение» (цифры).** Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

**16.Упражнение «Замок»**

Скрестить ладони друг с другом, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. В таком положении ребенку необходимо двигать пальцем, на который указывает взрослый, точно и четко. Движения соседними пальцами нежелательны. Дотрагиваться до пальца нельзя. В упражнении последовательно должны принимать участие все пальцы обеих рук.



**17.Упражнение «Частокол».**

Руки поднять вверх, пальцы выпрямлены. В таком положении скрестить указательный и средний палец, потом безымянный и мизинец. Ритмично изменять скрещения пальцев.

**18.Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Флажок – ладонь ребром, большой палец вытянут вверх.

Рыбка – пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.

Лодочка – обе ладони поставлены ребром и соединены ковшиком. Большие пальцы прижаты к ладони.

**19.Упражнение «Лезгинка»**

Ребенок прижимает подушечки пальцев к верхней части ладони, большой палец отводит вбок. Прямой ладонью левой руки в горизонтальном положении касается мизинца правой. После этого одновременно изменяет положение правой и левой рук.

**20.Упражнение «Рисование горизонтальных восьмерок»**

Ребенок рисует горизонтальные восьмерки в воздухе вначале одной, потом  
другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге.



Этот комплекс упражнений следует выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Каждое упражнение для развития взаимодействия между полушариями необходимо повторять 6-8 раз. Для того чтобы ребенок усвоил положение рук, упражнения следует выполнять вначале правой, затем левой рукой, и только потом двумя руками.

Уважаемые родители, в результате регулярного выполнения такой гимнастики повышается стрессоустойчивость, улучшаются память и внимание, развивается логическое мышление.