

Нейрогимнастика для детей



Нейрогимнастика представляет собой комплекс упражнений, которые могут выполняться детьми всех возрастных групп. Данный вид тренировочного процесса направлен на развитие и укрепление функций ЦНС, повышение активности мозолистого тела, которое координирует слаженную работу обоих полушарий головного мозга. Чтобы регулярно выполнять нейрогимнастические упражнения, достаточно уделять от 5 до 7 мин. в день.

Что такое нейрогимнастика

Нейрогимнастика для детей — это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. За счет регулярного выполнения определенных действий, направленных на тренировку ЦНС, реально добиться положительного результата в виде более быстрого освоения письма, чтения, развития аналитического и логического типа мышления.

Нейрогимнастика является частью прикладной науки «образовательная кинезиология», которая изучает развитие мыслительных способностей человека за счет выполнения заданий для обоих полушарий мозга.

Как возникла методика, ее цели и задачи

Нейрогимнастика — это один из методов развития функций головного мозга, разработка которого началась с 60-х годов прошлого века. Данный способ улучшения функций ЦНС подходит для детей возрастом от 4 лет. Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария мозга через тренировку мозолистого тела. Положительный результат тренировочного процесса возможен только в том случае, если занятия по повышению функций центральной нервной системы проводятся регулярно, а также обеспечивается их правильное выполнение.

Как понять, что ребенку нужна нейрогимнастика?

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений может подбираться врачом-педиатром) назначается к применению, если у ребенка наблюдаются признаки нарушений умственного и физического развития:



- очень плохая память;
- постоянная рассеянность;
- невозможность сконцентрироваться на одной теме или объекте окружающей среды;
- плохая моторика пальцев рук или отсутствие ловкости кистей;
- явные проблемы с ориентацией в окружающем мире (например, ребенку сложно запоминать дорогу домой и самостоятельно добираться в школу, которая расположена в пешей доступности);
- уровень физического или интеллектуального развития не соответствует возрастному показателю;
- снижены способности к усвоению информации, которая поступает от воспитателя дошкольного учреждения, либо же учителя общеобразовательной школы.

Решение о целесообразности применения нейрогимнастики должно быть принято после консультации с врачом-педиатром или детским невропатологом. При этом очень важно, чтобы с помощью специалиста была установлена причина, по которой ребенок отстает в умственном или физическом развитии. Также нейрогимнастика может применяться в профилактических целях. В данном случае ребенок, который имеет нормальные функции центральной и периферической нервной системы, ежедневно выполняет упражнения для тренировки головного мозга, повышая его работоспособность.

Чем полезна нейрогимнастика для дошкольников и детей младших классов

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений для тренировки мозга подбирается индивидуально) позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствует развитию когнитивных способностей.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит ребенку пользу:

- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации, которая поступает из окружающего мира;
- повышает физическую и умственную работоспособность (это полезное качество нейрогимнастики особенно актуально для детей, которые совмещают тяжелую учебную нагрузку и параллельно посещают спортивные секции);
- снижает утомляемость, которая возникает в конце учебного дня;

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

- активирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- способствует более активной подвижности кистей рук;
- развивает творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
- повышает работоспособность вестибулярного аппарата, а также позволяет справиться с нагрузками в виде длительных поездок в общественном транспорте, автомобиле (детей с крепким вестибулярным аппаратом не укачивает, у них отличная координация движений);
- развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- обеспечивает более быструю адаптацию ребенка к сложным жизненным ситуациями, которые несут в себе стрессовую нагрузку;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Нейрогимнастика дает большое количество возможностей для ускоренного развития ЦНС детей школьного и дошкольного возраста. Положительный эффект от упражнений для головного мозга сохраняется на протяжении всей жизни ребенка. Дети, которые с ранних лет проходили курс нейрогимнастики, намного быстрее от своих сверстников осваивают компьютерные технологии, с легкостью управляют автомобилем и другими транспортными средствами, отличаются выраженным логическим, а также аналитическим мышлением.

Как упражнения по нейрогимнастике влияют на мозг?

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений зависит от возраста ребенка) оказывает положительный эффект на их умственное развитие. Чтобы понять принцип влияния тренировок на ЦНС, необходимо понять суть взаимодействия полушарий головного мозга. Нейрогимнастика одновременно активирует центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, принимающих участие в координации движений тела, правильное восприятие окружающего пространства, реализацию способностей к творчеству и познанию гуманитарных наук.

Левое полушарие головного мозга состоит из отдельных центров, которые отвечают за работу речевого аппарата, логическое мышление и освоение точных наук. Единым центром, который координирует функции сразу двух полушарий является мозолистое

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подпуске: <https://vk.com/donut/yavosp>

тело. Стабильная работа данного органа обеспечивает ребенку отличные когнитивные способности мозга, быструю реакцию на внешние раздражители окружающего мира, хорошую успеваемость в учебе и оптимальный уровень физической активности.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений дает возможность улучшить функции мозолистого тела, повысив уровень взаимодействия левого и правого полушария мозга.

Классификация упражнений

Классификация нейрогимнастических упражнений впервые была выполнена врачом из США Полом Дэннисоном.

В таблице ниже представлены виды тренировок для более качественного взаимодействия левого и правого полушарий мозга:

Виды упражнений нейрогимнастики	Описание классификационных категорий
Энергетические	Энергетические упражнения нейрогимнастики направлены на более активное освоение процессов ЦНС, которые принимают участие в саморегуляции, улучшают уровень внимания и концентрации на объектах окружающей среды, способствуют повышению скорости чтения. При этом после прочтения книги или определенного отрезка текста ребенок понимает смысл полученной информации. Подобный результат указывает на то, что пройденный курс энергетических упражнений нейрогимнастики принес положительные плоды.
Растягивающие движения	Тип нейрогимнастических упражнений в виде растягивающих движений предназначен для более качественной подготовки ребенка к познанию окружающего мира. Определенный набор движений руками дает возможность научить детей удерживать внимание на одном и том же объекте, расслаблять сухожилия и мышечные ткани, которые находятся в состоянии гипертонуса. Растягивающие движения особенно полезны к выполнению ребенку, который отстает в освоении базовых навыков письма, имеет явные проблемы с мелкой моторикой пальцев рук.
Направленные на углубление позитивного отношения	Нейрогимнастические упражнения по углублению позитивного отношения — это комплекс тренировок, который направлен на стабилизацию функций центральной и периферической нервной системы. Ребенок обучается самоконтролю, дисциплине и приобретает навыки сохранения полного спокойствия в условиях стрессовой ситуации. С помощью данных упражнений дети учатся не паниковать, не сдаваться под давлением страха, а преодолевать сложившиеся обстоятельства. При этом обеспечивается параллельное развитие функций памяти и внимания.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Срединные движения

Срединные движения представляют собой нейрогимнастический комплекс, направленный на одновременную работу глаз, верхних и нижних конечностей. В данном случае активируется работа сразу двух полушарий мозга, повышается слаженность их функций.

Этот вид тренировок позволяет достичь эффектов:

- улучшить координацию движений;
- более быстро освоить навыки письма;
- существенно повысить скорость чтения;
- справиться с проблемами ориентирования в пространстве.

Дети, которые регулярно выполняют срединные движения, намного быстрее обрабатывают сенсомоторную информацию, поступающую из окружающей среды.

Система нейрогимнастических упражнений Пола Дэннисона включает в себя 26 упражнений вышеперечисленных классификационных категорий, которые направлены на развитие определенных навыков у детей. При этом во время формирования курса тренировок головного мозга учитывается уровень умственного развития ребенка, его возраст, степень нарушений функций центральной и периферической нервной системы.

Примеры упражнений для развития мозга

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений подбирается с учетом умственных способностей ребенка) создана, чтобы обеспечить качественное развитие ЦНС.

Для каждой возрастной категории существует свой комплекс занятий по развитию головного мозга.

Для детей 4-5 лет

Для детей возрастом от 4 до 5 лет необходимо обеспечивать самую простую нейрогимнастическую нагрузку.

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания.

Данный вид тренировки для мозга проводится следующим образом:

1. По команде родителя ребенок сжимает руку в кулак.
2. Затем ребенок поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вверх.
3. После этого ребенок еще раз поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Данные действия дети могут выполнять по памяти, либо же повторяют за родителями. Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» позволяет достичь положительного нейрогимнастического эффекта, если вышеперечисленные движения повторяются по 10-15 раз ежедневно.

Упражнение «Слон»

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Данное занятие проходит с соблюдением следующего алгоритма действий:

1. Ребенок принимает положение стоя.
2. Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча.
3. После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе слона или любимого животного.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца. Продолжительность занятия составляет 1-2 мин. для каждой руки.

Упражнение «Часики»

Занятие «Часики» предназначено для развития координации движений и укрепления функций мозолистого тела.

Данное упражнение выполняется следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

Для достижения положительного эффекта тренировки мозга достаточно выполнять по 10 повторений данного упражнения.

Для детей 5-6 лет

Детям возрастом от 5 до 6 лет рекомендуется выполнять более сложные упражнения, которые активируют большее количество центров мозга.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

1. Занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

Данные действия повторяются по 10-15 раз. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, а также не запутался в движениях.

Упражнение «Шаг с палками»

Для выполнения этого упражнения потребуются лыжные палки или другие предметы, которые их имитируют.

Тренировка проходит следующим образом:

1. На счет «раз» ребенок делает шаг левой ногой и одновременно перемещает палку правой рукой.
2. На счет «два» ребенок выполняет шаг правой ногой и переставляет палку левой рукой.

Данное упражнение необходимо повторять по 15 раз ежедневно. Усложнение тренировки происходит путем ускорения выполняемых движений.

Упражнение «Шаг на развитие координации»

Данное упражнение направлено на улучшение функций опорно-двигательного аппарата ребенка, его координации движений и ориентирования в пространстве.

Этот вид тренировки проходит следующим образом:

1. Необходимо занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг правой ногой.
3. Затем поджимает левую ногу назад и касается ее пятки кончиком указательного пальца правой руки.
4. После этого делается шаг левой ногой, выполняются аналогичные действия пальцами левой руки.

Упражнение «Шаг на развитие координации» необходимо повторять по 15 раз ежедневно.

Для детей 6-8 лет

Для детей возрастом от 6 до 8 лет процесс тренировки центров головного мозга предусматривает использование расширенного комплекса упражнений.

Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения»

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Для выполнения этого упражнения нейрогимнастики необходимо соблюдать правила:

- Ребенок поочередно шагает правой и левой ногой.
- С каждым шагом ребенок проговаривает по несколько слов стихотворения, заученного наизусть.

Данное упражнение выполняется по 15 раз ежедневно. Во время тренировки можно использовать разные стихотворения, которые разучиваются с ребенком до начала занятий.

Упражнение «Двойные каракули»

«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

Данное занятие проходит следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

Это упражнение следует повторять по 10 раз ежедневно. Средняя продолжительность тренировки от 5 до 7 мин.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации движений, внимательности и способности фокусироваться на одном предмете окружающей среды.

Тренировочный процесс проходит следующим образом:

1. Ребенок занимает положение сидя.
2. Затем на большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку.
3. Данным пальцем ребенок медленно рисует в воздухе воображаемую цифру «8».
4. После этого игрушку надевают на палец левой руки для выполнения аналогичных действий.

Для каждой верхней конечности потребуется сделать не менее 15 повторений. При этом все движения большим пальцем руки должны быть плавными и неспешными.

Рекомендации по занятиям для родителей

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений включает в себя полноценное развитие мелкой моторики рук) должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к каждому занятию. В данном случае тренировка мозга станет хорошей привычкой и веселым занятием, которое не будет ассоциироваться с каким-либо негативным процессом.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Родителям детей, которые проходят курс нейрогимнастики, необходимо помнить о рекомендациях:

- Укрепление мозолистого тела должно выполняться ежедневно, но без принуждения.
- Регулярность проведения нейрогимнастических занятий — это залог быстрого достижения положительного результата.
- Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, достаточно выполнять по 1-2 упражнения в день.
- Общая продолжительность всего комплекса нейрогимнастических упражнений должна находиться в пределах от 5 до 7 мин., так как ребенок может устать.
- Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных местах. Например, сегодня в квартире, завтра на прогулке в парке, послезавтра по пути в школу.
- Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития.
- Нейрогимнастические упражнения можно выполнять в положении лежа, сидя за столом или стоя.
- Перед тем, как внедрять новое занятие, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, показав их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы сын или дочь повторили данные действия правильно и без ошибок.

В том случае, если ребенку необходимо учить уроки, либо ему предстоит другая умственная нагрузка, лучше сначала провести нейрогимнастическую тренировку, а уже затем переходить к мыслительному процессу. Данные рекомендации будут полезны для родителей, которые заинтересованы во всестороннем развитии своих детей. Нейрогимнастика для детей — это комплекс упражнений, который направлен на развитие центров головного мозга, сбалансированное взаимодействие его полушарий.

Данный метод тренировки центральной и периферической нервной системы может потребоваться ребенку, у которого наблюдаются признаки рассеянности, проблемы с концентрацией внимания, освоением письма и чтения. Плохое ориентирование в пространстве и нарушения координации движений также могут быть исправлены с помощью нейрогимнастики. Достижение положительного результата по улучшению функций головного мозга, возможно только при условии регулярного выполнения развивающих упражнений.

Нейрогимнастическая тренировка может проводиться в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

[Источник](#)