Российская Федерация

Детский сад «Берёзка», структурное подразделение Муниципальногоавтономного общеобразовательного учреждения Зареченская средняя общеобразовательная школа Вагайского района Тюменской области

626275, Тюменская область, Вагайский район, п. Заречный, ул. Центральная д. 7, E-mail:

[madouberezka@yandex.ru](mailto:madouberezka@yandex.ru) ОКПО 84672176 ОГРН 10377200146312 ИНН/КПП 7212003567/721201001

**Моя педагогическая находка**

Тема: «Элементы нейрогимнастики для развития речи

в работе с детьми старшего дошкольного возраста»

****

Выполнила:

Инструктор по физической культуре Кайнова М. В.

**п. Заречный.**

**2024г.**

**Актуальность педагогического опыта.**

Сегодня мы живем в век бурного развития технологий, что значительно изменяет нашу жизнь и обучение. В качестве инструктора по физической культуре в детском саду, я всегда стараюсь быть в курсе новых методик и инноваций, которые помогут моим воспитанникам развиваться гармонично и с интересом. Одним из новые ФОП предъявляют особые требования к среде развития детей дошкольного возраста. Основные из них – это: создание среды содержательно – насыщенной, вариативной, доступной; обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа; организация видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества.

Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

Но тем неимение из года в год отмечается рост числа детей, имеющих нарушения речи.

Нарушения речи – это собирательный термин для обозначения отклонений от речевой нормы, принятой в данной речевой среде, полностью или частично препятствующих речевому общению и ограничивающих возможности социальной адаптации.

У детей с речевыми нарушениями имеются существенные отклонения не только в речевом, но и в психомоторном развитии. У детей наблюдается снижение интереса к обучению, достаточно быстрая утомляемость.

Каждый педагог знает и помнит, что игра для ребенка дошкольника ведущий вид деятельности, обеспечивающий зону ближайшего развития, она позволяет привнести эмоциональный эффект в занятие или любое мероприятие. И поэтому процесс обучения не может проходить без нее.

Практика показала, что работа с детьми должна быть игровой, динамичной, эмоционально приятной, неутомительной и разнообразной. И передо мной возникла проблема, как поддерживать интерес на занятиях, какие использовать новые нетрадиционные методы и приемы, которые позволят сделать процесс обучения наиболее эффективным?

Анализируя возможности одним из моих последних открытий стало использование нейрогимнастика на занятиях физической культуры. Я хочу поделиться своим опытом и показать, как применение нейрогимнастики может быть полезным и увлекательным для детей дошкольного возраста.

**Цели и задачи педагогического опыта**

**Цель:** с помощью использования комплексов нейрогимнастики создать условия для формирования правильного речевого развития у детей дошкольного возраста**.**

Для достижения цели мной были поставлены следующие **задачи:**

* Проанализировать педагогический опыт по использованию нейрогимнастики в практике работы с детьми, имеющими речевые нарушения;
* Определить эффективность использования нейрогимнастики при работе с детьми дошкольного возраста;
* Сформировать комплексы нейрогимнастики упражнений для коррекционной работы с детьми дошкольного возраста,
* Внедрить комплексы нейрогимнастики упражнений в коррекционную работу по развитию речи у детей.

Предполагаемый результат:

Использования нейрогимнастику и нейроигр на занятиях раскроет и разовьет не только психофизическое здоровье детей дошкольного возраста, но и ускорит процесс исправления недостатки устной речи, а также, в последствие, предупредить нарушения чтения и письма будущих школьников, что актуально в условиях подготовительной группы.

**Новизна педагогической идеи.**

Новизна педагогического опыта заключается в том что специально подобранные упражнения помогает работе головного мозга правого и левого полушарий и развивают взаимодействие тела и интеллекта. Данный метод улучшает у ребенка память, внимание, речь, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость. Как показывает опыт нейрогимнастику необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии.

**Теоретическое обоснование.**

Современные исследования показывают, что многие традиционные методы по развитию речи у дошкольников недостаточно эффективны. По этой причине использование нейрогимнастики на занятиях физической культуры в детском саду открывает новые горизонты для развития детей.

Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям. Это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений.

Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте.

         Чтобы помочь детям справиться с трудностями, я решила использовать на занятиях по физической культуре нейрогимнастику.

**Организация взаимодействия с дошкольниками.**

На мой взгляд, нейрогимнастика являются настоящей находкой для использования в работе с детьми, имеющими нарушения речи. Кроме того, значительно повышают мотивацию детей к занятиям, делая их более интересными и разнообразными. Кроме того, они способствуют формированию навыков самостоятельности, решительности и умения справляться с нестандартными ситуациями. В результате дети получают удовольствие от занятий.

**Содержание проектной деятельности**

**Подготовительный этап (информационно-аналитический)**

1этап- подготовительный

-диагностическое обследование детей старшей группы;

-разработка методического комплекса, состоящего из картотеки дидактического материала нейроигр и нейрогимнастических упрожнений и пособий и т. д.;

-разработка, дополнение и внесение корректировки в конспекты занятий с элементами по развитию речи с использованием нейроигр и нейрогимнастических упражнений;

2этап-основной

-поэтапное обучение дошкольников приёмам нейрогимнастики;

-оформление консультаций для ознакомления родителей и педагогов с нейроиграми и упражнениями;

- обмен опытом на педагогическом семинаре-практикуме с методической разработкой.

Мастер-класс: «Играем – мозг развиваем. Нейроигры» в работе инструктора по физической культуре

3этап –заключительный

-рефлексия деятельности по реализации проекта, выявление достижений и неудач проведенной работы;

-организация и проведение итоговой диагностики воспитанников;

-анализ проведенного проекта

**Организация взаимодействия с семьями воспитанников.**

Работа с родителями - одно из важнейших направлений в работе любого педагога. Существенным фактором повышения результативности работы является включение в нее родителей воспитанников.

Родителям своих воспитанников я рекомендую совместные занятия, т.к. подобные занятия поднимают настроение, улучшают самочувствие и сближают. На родительских собраниях, консультациях, я советую для детей дошкольного возраста проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. Во время занятий должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится ребенку.

Заниматься необходимо каждый день, не пропуская, но и не настаивать на занятиях, если ребенок категорически отказывается.

Продолжительность комплекса упражнений – не более 5-7 минут.

Можно менять время и место занятий – чередовать занятия на улице и в помещении или у бабушки в гостях.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. **(Приложение3).**

**Результативность педагогической идеи.**

В своей работе я использую упражнения нейрогимнастики которые имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока:

Упражнения, которые поднимают тонус коры полушарий мозга (дыхательные упражнения, самомассаж).

Упражнения, которые улучшают возможности приема и переработки информации (движения перекрестного характера, направленные на развитие головного мозга).

Упражнения, которые улучшают контроль и регулирование деятельности (ритмичное изменение положений руки).

Упражнения, используемые мной в работе с детьми:

* 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.
* Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.
* Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).
* «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.
* «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).
* «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»
* «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.
* «Энергетическая зевота». Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

- «Зеркальное рисование». Способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

- «Путаница» Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем поглаживайте по голове от макушки к лицу, а живот поглаживайте круговыми движениями.

* «Молоток-пила» **(**упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)Левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди».
* «Нос-ухо»Левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос.
* «Перекресты» - стояправая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь способствует коррекции недостатков развития дошкольников с задержкой речевого развития.

Используя данный материал в своей работе с детьми на протяжении пяти месяцев, я получила следующие результаты: из 13 выпускников в 2023-2024 году количество детей старшей группы с показатель в стадии формирования сформированным речевым развитием составило 7 детей (55 %), показатель не сформированным речевым развитием – 3 детей (22.5%.). и в стадии сформирована – 3 детей(22.5%.).

Таким образом, исходя из данных (**Приложения 4**), можно сделать вывод о том, что использование упражнений нейрогимнастики позволило добиться устойчиво положительных результатов по всем диагностируемым параметрам. Исключение на данный момент составили 3 воспитанника, которые улучшили параметры незначительно, и по-прежнему имеют трудности. Им рекомендовано продолжить занятия.

Хотелось бы отметить, что включение упражнений из нейрогимнастики позволило не только добиться коррекционных результатов в более короткие сроки, но и привлечь внимание всех детей, повысить интерес к занятиям и обеспечить их большую вовлеченность в коррекционный процесс.

**Перспективные направления развития педагогической идеи.**

Поиск и разработка новых инновационных форм работы с детьми по развитию речи во взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса, начиная с раннего возраста.

Среди педагогов и специалистов дошкольного учреждения направление моей работы так же нашло понимание и поддержку. В каждой группе есть дети, которым трудно усидеть на месте. Такие дошкольники создают дополнительные трудности в работе воспитателя. А проведение нейроигр и нейрогмнастических упражнений с помогут снимать напряжение, воспитывает любознательность и способствовать речевую активность.

Поэтому мною будут проведены консультации, индивидуальные беседы, представлена опыта практикум для воспитателей.

**Заключение**

Дети с нарушениями речи имеют системное нарушение речевой деятельности, незрелость психических процессов, приводящие к расстройствам эмоционально-волевой, личностной сфер, снижению работоспособности, отставании в развитии двигательной сферы, в дальнейшем может приводить к нарушению чтения и письма.

Я заметила, что даже кратковременные занятия нейрогимнастикой положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Регулярные тренинги помогают значительно улучшить состояние психических функций и мыслительных способностей, снизить утомляемость, улучшить мелкую и крупную моторику, укрепить вестибулярный аппарат, снять стресс и напряжение предотвратить нарушения связанные с восприятием пространства, что способствует профилактике комплексного развития детей.

Оценив, какое положительное воздействие оказывает нейрогимнастика на развитие ребёнка, планирую и в дальнейшем применять в своей педагогической деятельности, в качестве коррекции недостатков речевого развития у детей.

**Список литературы:**

1. Михеева Е.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. –М.: ТЦ Сфера,2001.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. - М.: Аркти,2008. - 60с.
4. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М.: ВНИИК,1999.
5. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. - Изд.2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2019. - 32с.
6. Брейн Джим «Гимнастика мозга»
7. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»
8. Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей

Интернет источники

Самопознание.ру.:[https://samopoznanie.ru/articles/chto\_takoe\_neyrogimnastika\_i\_c hem\_ona\_polezna/#ixzz685Wk1yDx](https://samopoznanie.ru/articles/chto_takoe_neyrogimnastika_i_chem_ona_polezna/#ixzz685Wk1yDx)

Совушка: [http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenijnejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html](http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-nejrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html)

Мир психологии: http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/8002009-10-20-15-40-57.html

Открытый урок: [http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8](http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313690/)

[/313690/](http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313690/)

Развивашка онлайн:<https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga>

Нейрогимнастика: https://www.b17.ru/blog/58658/

Приложения1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы с детьми | Оборудование | Работа с родителями и педагогами |
| *Сентябрь* | - Дыхательное упражнение: «Вдох-выдох».  -Глазодвигательное упражнение с ручкой лежа.  - Растяжки: «Фараон», «Ванька-встанька».  -Упражнения двигательного репертуара: «Качалочка», «Лодочка», «Короткое бревнышко».  -Дидактическая игра «Нейрокарточки». | *«Нейрогимностические занятия с детьми»,*  *Изготовление пособия Нейрокарточки* | Консультация для педагогов и родителей «Что такое нейрогимнастика и чем она полезна?»  Пополнение речевого центра картотекой нейроигр и упражнений. |
| *октябрь* | - Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки», «На вдохе подъем ноги».  - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа.  - Растяжки: «Скручивания», «Здравствуй, пол!», «Струночка».  -Упражнения двигательного репертуара: «Ползание на спине», «Ползание на животе».  - Дидактическая игра «Говорящие ручки». | *«Нейрогимностические занятия с детьми»,*  *Приготовить пособия «Говорящие ручки».* | Консультация для педагогов и родителей «Что такое гимнастика для мозга?» |
| *ноябрь* | - Дыхательное упражнение: «На вдохе подъем руки и ноги».  - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» лежа.  - Растяжки: «Звезда», «Дотянись», «Кобра».  -Упражнения двигательного репертуара: «Ползание по-пластунски», «Локти-колени».  - Дидактическая игра «Жесты». | *«Нейрогимностические занятия с детьми»,*  *Изготовление пособия «Жесты».* | Вебинар для педагогов «нейрогимнастические упражнения в работе с детьми дошкольного возраста» |
| *декабрь* | - Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4».  - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам», с ручкой лежа.  - Растяжки: «Лягушки», «Мышкин мостик-1,2».  -Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой».  - Дидактическая игра «Змейки». | *«Нейрогимнастические занятия с детьми»,*  *Изготовление пособия «Змейки».* | Буклеты для родителей «Делай дома гимнастику для мозга!» (комплексы нейрогимнастики и нейроигр) |
| *январь* | - Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5».  - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» с ручкой сидя.  - Растяжки:  «Мышкин мостик-3,4», «Руки лодочкой».  -Упражнения двигательного репертуара: «Обычные четвереньки», «Глаз за рукой».  - Дидактическая игра «Нейротаблички» | *«Нейрогимностические занятия с детьми»,*  *Изготовление пособия Нейротаблички»(говорим-дышим-показы*  *ваем)* | Изготовление нейроклассиков: «Нейрогимнастика как технология оптимизации учебной деятельности в образовательном процессе» |
| *февраль -*  *март* | - Дыхательное упражнение: «Дыхание с задержкой: 1,2,3,4,5,6», «дыхание через одну ноздрю».  - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» с ручкой сидя.  - Растяжки:  «Флажки», «Локоток-1»  -Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Глаз за рукой».  -Дидактическая игра «Мнемокарточки с нейроритмами» | *«Нейрогимностические занятия с детьми»,*  *Изготовление пособия «Мнемокарточки с нейроритмики»* | Демонстрация занятий по использованию нейроигр и упражнений, в сети интернета; |
| *апрель –*  *май* | -Дыхательное упражнение: «Сигнальщик», «Руки вперед, в стороны, вниз».  - Глазодвигательное упражнение «Язык двигается противоположно глазам» (3 уровень), с ручкой сидя, «восьмерки».  Растяжки:  «Локоток-2», «Покрутись», «Кошка-собака».  -Упражнения двигательного репертуара: «Перекрестные четвереньки», «Разноименные рука и нога». | *«Нейрогимностические занятия с детьми»,*  *Изготовление пособия «Нейроальбом-*  *«Зарядка для мозга»* | Демонстрация занятия с элементами нейроигр и упражнений  «Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста». |

Приложение 2

**Кинезиологические упражнения**

1. **Растяжки**

«Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево»

 Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Тряпичная кукла и солдат»

 Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

«Сорви яблоки»

 Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**2. Дыхательные упражнения**

 «Свеча»

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом»

 Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик»

 Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**3.Телесные упражнения**

 «Перекрестное марширование»

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**4. Упражнения на релаксацию**

 «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**5. Упражнения для развития мелкой моторики**

 «Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь»

На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

«Зеркальное рисование»

 Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

«Змейка»

 Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Горизонтальная восьмерка»

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком

**6. Глазодвигательные упражнения**

 «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Горизонтальная восьмерка»

 Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

«Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

**7. Самомассаж**

 а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**Комплекс нейрогимнастиких упражнений**

Гомолатеральные шаги.

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.

Рисуем знак бесконечности*.*

Это упражнение носит еще название Ленивые восьмерки. А все потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. О том, что это знак бесконечности знают далеко не все дети. Смысл в том, что мы следим глазами за движущимся большим пальцем, описывающим ленивую восьмерку. Сгибаем руку в локте и выставляем ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше мышечная концентрация Голову держим прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами! Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке - вправо и вверх, и обратно в центр. Делаем как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

Теперь сцепляем руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х». А теперь делаем ленивую восьмерку уже двумя сцепленными руками.

«Ухо-нос» или «Веселые обезьянки».

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом. Итак, левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

Нейроигры и упражнения с мячом.

С мячом можно проводить игры и упражнения, как индивидуальные, парные, так и командные, общие. Они могут быть разными: кидать мяч двумя руками одновременно, как вперёд, так и назад (за спину) – просто, а можно в цель; подбрасывать и перекидывать одной рукой, а ловить другой; сбивать мишень; отбивать о стену – ловить, перепрыгивать через него и т.д и т.п. Мячи чем более разнообразных размеров, форм, фактур и веса вы используете, тем больше вы создаёте условий для развития ребёнка. Задача состоит в том, чтобы довести каждый из этапов до автоматизма. Каждое движение выполняется четко.

1. Поднять мяч вверх, над головой. Ноги на ширине плеч.

2. Опустить мяч вниз и одновременно прыгнуть, приземляясь на пол ноги в стороны.

3. Прыгнуть, приставляя ноги на ширину плеч и одновременно поднять мяч вверх над головой.

4. Дети кидают мяч друг другу и ловят его при этом называют слово, связанное по смыслу (например, один ребенок говорит слово: «небо», а второй ребенок отвечает: «облако» - и кидает мяч обратно).

В играх с мячом можно использовать различные варианты добавления слов, например: называет месяц, время года, читает стихотворение по очереди, считают вслух и т.п.

Игра развивает внимание, межполушарное взаимодействие, двигательную активность.

Игра «Ножки и ладошки».

Вырезаем отпечатки ступней и ладошек.

Наклеиваем их на ватман или другую основу. Предлагаем ребенку пройти полосу препятствий.

Балансир для детей.

Способствует развитию ловкости. Занятия на балансире воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие. Детям будет интересно и весело балансировать на платформе. К тому же, это очень полезно для здоровья ребенка. При выполнении даже несложных движений, приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

Балансировочные дорожки – используются для групповых занятий и проведения различных эстафет. Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансире, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удерживание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального воздействия на суставы. Во время тренировок, в сухожилиях, связках и мышцах активизируются проприоцептивные рецепторы, отвечающие за чувство равновесия в теле и реагирующие на изменение его положения

**«Новый маршрут» — тренировка пространственной памяти на занятиях**

Инструктор по физической культуре составляет «маршрут» части занятия из карточек с заданиями с изображением бега, ходьбы, прыжков, ползания и других видов движений.

Вводная часть: ходьба по кругу; ползание между мягкими модулями; ходьба по массажным дорожкам; прыжки способом ноги в стороны — ноги вместе; бег со сменой направляющего; ходьба с выполнением заданий для рук. Если дети забывают очередность упражнений, они смотрят на доску.

Подобные упражнения позволяют развить зрительную память и ориентировку в пространстве.

* **Ходьба по фигурам**

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

* **Ходьба на ощупь**

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

*Вариант:* ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной текстуры, длины и ширины.

* **Коммуникативная игра малой подвижности «Замыкая круг»**

Дети с закрытыми глазами семенящим шагом двигаются по залу. Задача — найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движение. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не соберутся в одну «цепочку», и направляющий не замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

* **Изменение ведущей руки**

Детей с ведущей правой рукой побуждать в течение занятия более активно действовать левой рукой, например, брать инвентарь для выполнения упражнений, начинать движения с левой руки, а левшам — наоборот. Такие упражнения благотворно влияют на память, укрепляют связь между полушариями, развивают интеллектуальные способности.

* **«Делай ногами»**

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

* **«Игры наоборот»**

В ходе выполнения этих игровых упражнений нужно выполнить движение не по показу ведущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). В них можно включать ходьбу или бег спиной вперед. Данные упражнения тренируют равновесие, координацию движений, способствуют становлению новых нейронных связей в головном мозге.

* **«Молчаливые» игры**

В ходе этих игровых упражнений детям предлагается разделиться на подгруппы, не используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Можно попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочитать задание «по губам».

* **Запоминание оговоренных заранее объектов или действий**

В ходе этих физических упражнений нужно запомнить оговоренные заранее объекты или действия: «Сколько шагов ты выполнил, идя по канату?», «На сколько ступенек ты поднялся по гимнастической лестнице?», «Какого цвета мячи лежали справа от тебя?», «Кто из ребят первым выполнил упражнение?» и т.д.

* **«Медленно — быстро»**

Привычка выполнять определенные физические упражнения в быстром или медленном темпе прочно формируется у дошкольников. Предложите детям выполнить упражнения в непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски по гимнастическим матам быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствование ребенком движения по-новому.

* **«Все наоборот»**

Данные игровые упражнения направлены на тренировку нейронной сети правого полушария мозга. Можно предложить детям повторить позу персонажа, изображенного на картинке, перевернутой вверх ногами. Привычные мыслительные «модели», натыкаясь на странное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое полушарие.

* «**Крабик**»

Ребенок становится на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходит на четвереньках. Да-да, как когда-то в детстве. При этом движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.

Таким образом, в ходе выполнения упражнений нейрогимнастики мы побуждаем обоняние, осязание, зрение и слух функционировать в необычных условиях, в которых эти чувства обостряются.

Приложение 3

**НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ДОУ**

В настоящее время наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в физическом и психическом развитии.

Согласно статистике, традиционные общепринятые психолого-педагогические методы стали нерезультативными как в период обучения, так и в период коррекции. Поэтому, в своей работе с детьми я использую элементы нейрогимнастики, которая приносит удовольствие, радость и пользу моим воспитанникам.

Человек получает информацию при помощи органов чувств, которые передают сведения в мозг. Продуктивная работа мозга - внимание, память, сообразительность и реакция переключения с одного вида деятельности на другой. И самое интересное – мозг можно тренировать, поэтому предлагаем родителям познакомиться с комплексом нейрогимнастики для детей, полезными упражнениями, которые позволят развивать мозг и совершенствовать его деятельность.

Гимнастика для мозга называется кинезиологией. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Кинезиология возникла в 60-е годы прошлого века. Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Упражнения направлены на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом суть гимнастики для мозга.

**ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА**

Мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое - регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое полушарие мозга отвечает за развитие математических способностей, логики и речи.

Деятельность полушарий координируется мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться.

Ученые установили, что становление межполушарных связей происходит у девочек – до 7 лет, у мальчиков – до 8 – 8,5 лет.

При разработке программы гармоничного развития дошкольника необходимо учитывать данные возрастные ориентиры, чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, что станет основой интеллектуального развития.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ МОЗГА**

Все знают, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность мозга достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость. Суть занятий заключается в идее взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

**ПОЛЬЗА НЕЙРОГИМНАСТИКИ**

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем:

* стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
* помогает получить энергию, необходимую для обучения;
* снижает утомляемость;
* улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
* благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
* повышает продуктивную работоспособность;
* формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей. Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

**ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребенку 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.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Родителям своих воспитанников я рекомендую совместные занятия, т.к. подобные занятия поднимают настроение, улучшают самочувствие и сближают. На родительских собраниях, консультациях, я советую для детей дошкольного возраста проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. Во время занятий должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится ребенку.

Заниматься необходимо каждый день, не пропуская, но и не настаивать на занятиях, если ребенок категорически отказывается.

Продолжительность комплекса упражнений – не более 5-7 минут.

Можно менять время и место занятий – чередовать занятия на улице и в помещении или у бабушки в гостях.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Первое, с чего необходимо начать – это дыхательные упражнения.

Основное – это полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания.

Выполнять его необходимо сначала лежа на спине, затем сидя, и в конце – стоя.

Чтобы научить ребенка правильно дышать, рекомендуется положить правую руку ребенка на грудь, левую – на живот. Правильное дыхание – «вдох-задержка-выдох-задержка».

**МАССАЖ ГОЛОВЫ, РУК**

Массаж и самомассаж способствует повышению познавательной активности, развитию мыслительной деятельности детей, ориентировки в собственном теле, развитию зрительно-моторной координации движений, динамической и статической координации движений пальцев, кисти руки.

**Самомассаж головы – «Обезьяна рассчесывается», «Мытье головы шамнунем».**

Приемы массажа или самомассажа рук - поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения (самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук).

**ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА**

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребенку простое упражнение:

**«Кулак – ребро – ладонь»**, которое выполняется так: родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности:

сначала ладонь выпрямлена;

потом – сжимается в кулак;

далее ладонь ставится ребром;

после этого последовательность повторяется.  
Первые 10 повторений ребенок делает совместно с родителем, затем – пробует самостоятельно. Сначала работа ведется ведущей рукой, если же ничего не получается, то можно помогать себе, шепотом произнося наименование движения («ладонь», «кулак», «ребро»). Постепенно подсказки отменяются, в работу включаются обе руки, движения должны быть синхронными. Также такое несложное задание помогает улучшить внимание.

«**Перекрестные шаги».** Очень хорошее упражнение для развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания.

Упражнение «Перекрестные шаги»выполняются так:

ребенок встает прямо;

поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте;

согнутую в локте левую руку тянет к правому колену;

далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть.

Число повторов – от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей дошкольника. Если включить любимую музыку, поработать вместе с малышом, положительные эмоции гарантированы. Некоторые исследователи считают, что подобные перекрестные движения способствуют развитию речи.

**«Ленивые восьмерки»** – очень полезное для глаз упражнение. Ребенку предлагают мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности), таким образом, чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талия» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. Сначала ребенок пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими.

**«Двойные каракули»** . Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» в воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами. Два упражнения следует чередовать.

**«Слон».** Это упражнение поможет улучшить гибкость шеи, слух, стимулирует одновременную работу обоих полушарий. Необходимо встать, слегка согнув ноги в коленях; одну руку вытянуть вперед, голова кладется на плечо этой руки, глаза смотрят вдаль; затем, совершать вращательные движения верхней частью тела таким образом, будто ребенок желает нарисовать «ленивую восьмерку» от центра; затем упражнение повторяется с другой рукой в другую сторону. Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.

Приложение 4

По результатам мониторинга

Таким образом по результатам мониторинга мы получили следующие результаты: из 13 выпускников старшей группы в 2023-2024 году количество детей с показатель в сентябре в стадии формирования 9 детей (67,5 %), показатель не сформирован – 3 детей (22.5%.). и в стадии сформирована – 1 детей (10 %). то на период промежуточной диагностики на январь в стадии формирования 7 детей (55 %), показатель не сформирован – 3 детей (22.5%.). и в стадии сформирована – 3 детей (22.5%.).

Исходя из данных, можно сделать вывод о том, что использование упражнений нейрогимнастики позволило добиться устойчиво положительных результатов по всем диагностируемым параметрам. Исключение на данный момент составили 3 воспитанника, которые улучшили параметры незначительно, и по-прежнему имеют трудности. Им рекомендовано продолжить занятия.