



Составитель: воспитатель

**Метрикова
Галина Вячеславовна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, пр. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru



ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»



**«Нейрогимнастика и ее задачи»
(буклет для педагогов)**

г. Курск

Нейрогимнастика для детей – комплекс упражнений, созданных для повышения многофункциональности головного мозга. Нейрогимнастика является частью прикладной науки «**образовательная кинезиология**», которая изучает развитие мыслительных способностей человека за счет выполнения заданий для обоих полушарий мозга.

Цели и задачи:

Нейрогимнастика – один из методов развития функций мозга. Данный способ улучшения центральной нервной системы подходит для детей от 4-х лет. Основной целью и задачей является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушарий мозга через тренировку мозолистого тела. Для положительного результата важно проводить занятия по повышению функций ЦНС регулярно и правильно.

Как понять, что ребенку нужна нейрогимнастика?

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.

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;
- уровень физического или интеллектуального развития не соответствует возрастному показателю;
- снижена способность к усвоению информации.

Чем полезна нейрогимнастика для детей?

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.

Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит ребенку пользу:

- улучшает функции долгосрочной памяти;
- обеспечивает более быстрое восприятие и обработку информации;
- повышает физическую и умственную работоспособность;
- снижает утомляемость, снимает нервное напряжение, усталость;
- активизирует мыслительную активность тех центров головного мозга, которые отвечают за реализацию когнитивных функций;
- способствует более активной подвижности кистей рук;
- стимулирует развитие мелкой и более крупной моторики пальцев верхних конечностей;
- ускоряет процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений;
- повышает работоспособность вестибулярного аппарата, развивает уровень подвижность мышц, расположенных в области плечевого пояса;
- предотвращает развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия времени и окружающего пространства.

Классификация нейрогимнастических упражнений

Энергетические упражнения направлены на более активное освоение процессов ЦНС, которые принимают участие в саморегуляции, улучшают уровень внимания и концентрации.

Растягивающие движения предназначены для более качественной подготовки ребенка к познанию окружающего мира.

Направленные на углубление позитивного отношения

- это комплекс тренировок, который направлен на стабилизацию функций центральной и периферической нервной системы.

Срединные движения представляют собой нейрогимнастический комплекс, направленный на одновременную работу глаз, верхних и нижних конечностей.

Занятия должны проводиться регулярно и правильно.