"Нейрогимнастика в [режимных моментах](https://www.maam.ru/obrazovanie/rezhimnye-momenty) в ДОУ"

На сегодняшний день мы видим, что все больше и больше появляется детей гиперактивных, моторно неловких, наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить мяч, медленно переключаются с одного движения на другое.

Если вспомнить наше детство, то мы бегали босиком, прыгали на скакалке, играли в классики, с мячом, в прятки, в казаки – разбойники, и другие игры.

Сейчас мало увидишь детей на улице прыгающих и бегающих, со скакалкой или с обручем. Зачастую дети ведут малоподвижный образ жизни, сидят дома с гаджетами, в телефонах, с каждым годом дети становятся физически и психически ослаблены. Снижение физической активности ведет к недостаточному снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, неразвитому чувству ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

Одна из важнейших задач в процессе воспитания - здоровьесбережение, стабилизация эмоционального и физического состояния детей. А одним из методов для реализации этой задачи может стать нейрогимнастика. Могу сказать, что *«Нейрогимнастика – это просто, полезно и весело»*.

Её ключевой принцип заключается в одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. Именно этот принцип обеспечивает активацию естественных механизмов работы головного мозга, развитие левого и правого полушарий.

Нейрогимнастика включает в себя: глазодвигательные и дыхательные упражнения, игры на освоение телесного пространства, работу над чувством ритма и координацией.

Огромная польза и привлекательность нейрогимнастики состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте. Она оптимизирует интеллектуальные процессы, снижает утомляемость, развивает речевую функцию, повышает иммунную систему.

Элементы нейрогимнастики можно проводить во всех режимных моментах, на физкультминутках, для пальчиковой разминки, при проведении подвижных игр и для релаксации, для снятия мышечного напряжения. И что немаловажно, эти упражнения дети могут выполнять дома вместе с родителями.

Основные правила: занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Упражнения надо выполнять как можно точнее, поэтому важен индивидуальный подход. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10 до 35 минут в день.

Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем самостоятельно по памяти, сначала правой рукой, затем левой, потом двумя руками вместе. Если ребёнок левша, то разучивание начинаем с левой руки.

При затруднениях можно предложить ребенку помогать себе командами вслух или про себя.

Упражнения строятся таким образом, что в основе их лежит игра, ведущая деятельность дошкольника.

Существует множество игр и упражнений, мы поделимся опытом применения их в режимных моментах.

Итак, организуя утреннюю гимнастику, добавляю к традиционным, нейроупражнения на развитие межполушарных связей.

Примеры упражнений:

1 упражнение

*«Привет-пока»*. Соединить большой палец с указательным колечком, Нужно будет идти по очереди, по всем пальчикам и здороваться, говоря слова *«Привет-пока»*.

Усложненный вариант для ребят, которые хорошо справляются с простым вариантом задания.

На правой руке кончик указательного пальца соединяем с кончиком большого пальца, а на левой руке кончик большого пальца с мизинцем. Далее выполняем упражнение по той же схеме, по очереди здороваемся с каждым пальчиком.

Слава *«Привет-Пока»* используются для детей младшего возраста, для детей постарше можно брать слова *«Король-Орел»*

2 упражнение

*«Гриб-Поляна»*. Горизонтально перед собой, ладошкой вниз выставить руку– это будет поляна. Вторую руку вертикально поставить на край ладошки, сжать кулачок- это будет гриб.

Задача – поменять руки местами, вместе с хлопком, чтобы гриб стал поляной, а поляна – грибом.

С каждым разом упражнение выполняется быстрее.

3 упражнение

*«Капитан»*. Одной рукой показываем *«Класс»*, вытянув прямую руку вперед, вторая рука держит ладошку у лба, изображая козырек. Задача- поменять руки местами, ускоряя постепенно темп.

4 упражнение

*«Ухо-нос»*. Правая рука держит левое ухо, левая рука касается носа. Задача – чередовать руки, с хлопком, ускоряя при этом темп.

5 упражнение

*«Король-орел»*. 1- делаем хлопок в ладоши,2- кладем ладони на стол,3- переворачиваем ладони кверху,4- щелчок пальцами обеими руками, поочередно.

Можно добавлять перекрестные шаги - разнонаправленные движения, упражнение пояс – плечо, движения перекрестного характера.

В совместной деятельности с детьми можно добавлять игры, в которых необходимо действовать двумя руками одновременно.

Ребенок в таких играх сосредоточенно повторяет движения воспитателя, играет в паре, учится подстраивать свои движения к движениям партнера, все это развивает координацию и произвольность внимания, что особенно важно для детей с нарушениями речи.

На прогулке, также применяю свою педагогическую находку, провожу активные и развивающие нейроигры.

Вашему вниманию представляю еще одну интересную нейроигру *«Передай не урони»*. Сначала все движения делаются медленно и лишь, когда детям понятны все этапы игры, можно увеличить темп, добавить ритмичную музыку.

Работа двумя руками одновременно активизирует оба полушария, но необходимо помнить, что объём внимания у детей ограничен и невыполнимая задача может отбить интерес к игре. Надо стараться не ставить сразу несколько сложных задач.

Во время НОД на физкультминутке, можно применять известное упражнение *«Кулак, ребро ладонь»*. Мы его проводим под ритмичную музыку, в идеале, если ребенок попадает в такт музыке и верно выполняет упражнение.

Прекрасной альтернативой проведения традиционной пальчиковой гимнастики является упражнение *«Сомни листок»*. Возьмем в каждую руку по листу и одновременно двумя руками стараемся смять оба листа и поместить их полностью в кулак, упражнение выполняется на весу, после мы начинаем его расправлять, одновременно работая каждой рукой. Дети стараются максимально его расправить, чем быстрее делает ребенок это, тем лучше.

Подводя итог, хочу отметить, что регулярное использование элементов нейрогимнастики в разных режимных моментах в течение всего дня оказывает положительное влияние на улучшение состояния физического и эмоционального здоровья детей.