

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД № 66»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
«НЕЙРОГИМНАСТИКА. ТРЕНИРУЕМ МОЗГ»**

Кетух Елизавета Витальевна –  
педагог-психолог

Мешеркина Юлия Васильевна –  
воспитатель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	стр. 3
Описание методического пособия ... ..	5
Комплексы упражнений нейрогимнастики для детей.....	7
Заключение .....	11
Список литературы.....	12
Приложение 1. Консультация для родителей «Нейрогимнастика для детей» .....	13
Приложение 2. Мастер-класс для педагогов «Нейрогимнастика».....	15
Приложение 3. Рисунки для занятий.....	18

## Введение

Развитие ребенка и познание им окружающего мира начинается с запуска процессов восприятия в коре головного мозга. Нейрогимнастика – это телесно-ориентированный комплекс, который относится к упражнениям позволяющих через тело воздействовать на мозговые структуры. «Гимнастика для мозга» содержит методику активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений с целью объединения движения и мысли. Развитие межполушарных связей — ключевой момент в оптимизации мозговой деятельности.

Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией. Данный подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение. Отечественная нейропсихология базируется на принципах, разработанных классиками психологии – Л. С. Выготским, А. Р. Лурией, Л. С. Цветковой, А. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, А. Н. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Л. А. Венгер, Д. Б. Элькониним.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики — «Гимнастика мозга», это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, которая получила широкую известность. Сам доктор Деннисон до 9 лет практически не разговаривал. Позже он заметил непосредственную связь специфических двигательных упражнений на развитие своего организма и посвятил этой методике всю жизнь [7].

Нейрогимнастика — это один из методов развития функций головного мозга, разработка которого началась с 60-х годов прошлого века. Данный способ улучшения функций ЦНС можно использовать для детей возрастом от 4 лет. Основной целью и задачей нейрогимнастики является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария. 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.

Нейрогимнастика синхронизирует работу полушарий, направлена на улучшение запоминания, восприятия речи собеседника, вызывает стойкий интерес у ребенка, активно концентрирует его внимание, позволяет быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие. Во время систематических занятий происходит стабилизация эмоционального фона, раскрытие внутреннего потенциала ребёнка, повышение уровня самооценки.

Нейроупражнения активно применяются и в работе с детьми с различными нарушениями в развитии: по наблюдениям педагогов,

занимающихся с детьми с ОВЗ, регулярные занятия помогают добиться положительной динамики в развитии речи, самоконтроля, ощущении собственного тела и пространства вокруг. 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 систем.

Самые простые комплексы упражнений нейрогимнастики для детей, которые может использовать специалист:

- Дыхательные упражнения;
- Упражнения для рук;
- Глазодвигательные упражнения.

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 лучше развитие всех психических процессов. Суть занятий заключается в идее взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

**Методическое пособие содержит в себе:**

1. Описание методического пособия.
2. Комплекс упражнений нейрогимнастики для детей.
3. Приложения с консультацией для родителей «Нейрогимнастика для детей»; подробное описание мастер-класса для педагогов «Нейрогимнастика»; схематичные рисунки для каждого упражнения представленного в методическом пособии.

## **Описание методического пособия**

Данное методическое пособие направлено на определение того, что основой нейрогимнастики является взаимосвязанная работа двух полушарий мозга, которая обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Учёными доказано, что неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими действиями и эмоциями. Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнёрстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Игра – это ведущий вид деятельности ребенка дошкольника. Она формирует все, что необходимо для полноценного развития личности ребенка. Чтобы детство наших детей было счастливым, основное, главное место в их жизни должна занимать игра. В детском возрасте у ребёнка есть потребность в игре. И её нужно удовлетворить не потому, что делу – время, потехе – час, а потому, что, играя, ребёнок учится и познаёт жизнь. Вся его жизнь – это игра. Именно поэтому занятия проходят через игру. Все упражнения стоятся через игровой компонент, что позволяет заинтересовать и увлечь ребенка.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

### **Цели методического пособия:**

- через использование комплексов упражнений нейрогимнастики создать условия для формирования правильного речевого и психомоторного развития у детей дошкольного возраста;
- использование на постоянной основе нейрогимнастики в работе с детьми, имеющими речевые нарушения и нарушение эмоционально-волевой сферы;
- познакомить родителей с приемами нейрогимнастики, рассказать о важности двигательной активности в дошкольном возрасте, повысить компетентность родителей и педагогов.

### **Цели нейрогимнастики:**

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие речи.

- Развитие мышления.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие внимания, памяти.

Упражнения проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

**Задачи:**

Совершенствование развития памяти, внимания, мышления, восприятия и творческих способностей детей.

Развитие концентрации внимания, скорости реакции и координации движений, мелкой и крупной моторики рук.

Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления.

Повышение умственной работоспособности и оптимизации познавательных процессов.

## Комплексы упражнений нейрогимнастики для детей старшего дошкольного возраста.

### Дыхательные упражнения

#### Упражнение «БЕГЕМОТИКИ»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый дает инструкцию: "Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как он поднимается, когда ты вдыхаешь, и опускается, когда ты выдыхаешь", - и сопровождает действия ребенка рифмовкой:

Бегемотики лежали,  
Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и стоя.

Для правильной постановки тела вначале ребенок дышит, прислонясь затылком, спиной и пятками к стене.

Сопровождается рифмовкой:

Сели (встали) бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

#### Упражнение «ДЫХАНИЕ»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый предлагает ребенку рассмотреть носы (клювы) у разных животных и птиц на картинках. Дает инструкцию: "Вдыхай через нос и выдыхай через нос", - и сопровождает действия ребенка рифмовкой:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

*(Вдохни всем телом после каждой строчки).*

<p><b>Упражнение «НАДУЙ ШАРИК»</b></p> <p>Цель: <i>улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.</i></p> <p>Ребенок выбирает удобную позу (сидя, стоя), кладет одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Взрослый просит его сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох, живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение.</p> <p>Вот мы шарик надуваем, А рукою проверяем. Шарик лопнул — выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.</p> <p><b>(Приложение 3 рис.1)</b></p>	<p><b>Упражнение «ЛИСТОПАД»</b></p> <p>Цель: <i>выработать у детей навыки плавного и длительного выдоха через рот.</i></p> <p>На уровне рта ребенка подвешены на ниточках сухие разноцветные листья деревьев. Ребенок сидит напротив листочков. Медленно набирает воздух через нос. Взрослый следит, чтобы у ребенка не поднимались плечи, губы вытягивались трубочкой, щеки не раздувались. (Повторяем 3—5 раз). Взрослый произносит рифмовку: Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся И под ногами шуршат, шелестят, Будто опять закружиться хотят.</p>
<p><b>Упражнение «СНЕГОПАД»</b></p> <p>Цель: <i>выработать у детей навыки плавного и длительного выдоха через рот.</i></p> <p>Сделать из ваты мелкие шарики - "снежинки", положить ребенку на ладонь на уровне рта и предложить "устроить снегопад" - сдувать снежинки с ладони. Ребенок медленно набирает воздух через нос. Взрослый следит, чтобы у ребенка не поднимались плечи, губы вытягивались трубочкой, щеки не раздувались. (Повторяем 3—5 раз).</p>	<p><b>Упражнение «ЛЕТИ, ПЕРЫШКО!»</b></p> <p>Цель: <i>выработать у детей навыки плавного и длительного выдоха через рот.</i></p> <p>Положить ребенку на ладонь, находящуюся на уровне рта, перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело. Ребенок медленно набирает воздух через нос. Взрослый следит, чтобы у ребенка не поднимались плечи, губы вытягивались трубочкой, щеки не раздувались. (Повторяем 3—5 раз). Взрослый произносит рифмовку:</p>

<p>Взрослый произносит рифмовку:  Снежинки пуховые,  Веселые, живые!  Вы кружитесь, мерцаете  В молчании лесном  И землю устилаете  Блестящим серебром.  <b>(Приложение 3 рис.2)</b></p>	<p>Легкое перышко  Сдую с руки.  Легкое перышко  Дальше лети!  <b>(Приложение 3 рис.2)</b></p>
<p><b>Упражнения для рук</b></p>	
<p><b>«Цепочка».</b> 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.</p>	<p><b>«Кошка».</b> 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»  <b>(Приложение 3 рис.3)</b></p>
<p><b>«Кольцо».</b> 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). <b>(Приложение 3 рис.4)</b></p>	<p><b>«Зеркальное рисование».</b> 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. <b>(Приложение 3 рис.7)</b></p>
<p><b>«Нос-ухо»</b> Левой рукой держимся за правое ухо, правой</p>	

рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос. (Приложение 3 рис.10)

### Глазодвигательные упражнения

#### «Крюки Деннисона»

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное.

(приложение 3 рис. 11)

«Кнопка мозга». Правую руку положили в область пупка и поглаживаем по часовой стрелке. А левую руку кладем на голову и тихонько похлопываем. Эти движения повторяем одновременно. Затем меняем руки.

Давайте выполним упражнение на развитие дыхания. На счет 1-2-3 делаем вдох, 4-5-6 задерживаем дыхание, 7-8-9 – выдыхаем.

#### «Ленивые восьмерки».

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку ( $\infty$ ). Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх.

Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр.

Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой. (Приложение 3 рис.8)

«Перекрестные движения». Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой. (Приложение 3 рис.12)

«Глаз – путешественник» Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и

	т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем. <b>(Приложение 3 рис.9)</b>
--	---

## Заключение

Каждый из нас ожидает успешности в своей трудовой деятельности и в жизненных ситуациях. Таких же успехов мы ждем от детей. Самое элементарное, что можно сделать в этом направлении – выполнять вместе с ребенком несложные и занимательные нейрогимнастические упражнения.

Данное методическое пособие – решение актуального вопроса развития и коррекции нейропсихических функций. Для этого были созданы условия разностороннего развития дошкольника через грамотное построение педагогического процесса в ДОО.

Практика показала, что использование игр и нейропсихологических приемов, описанных в методическом пособии, благоприятно сказалось на развитии умственных способностей дошкольников.

Нейропсихологические игры и упражнения развивают мозговую активность, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий головного мозга, улучшают умственную деятельность, улучшают память и внимание.

При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. Каждое из упражнений (игр) для мозга, способствует возбуждению определенного его участка и механизма объединения мысли и движения. В результате чего, новое учение становится более естественным и лучше запоминаемым.

Помимо этого, упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Используя различные дидактические игры и разного рода упражнения в работе с детьми, мы убедились в том, что они дают заряд положительных эмоций, развивают детей разносторонними личностями. В результате проведенной работы было получено много положительных откликов от родителей, которые проводили по разработанной нами методике упражнения дома.

Применяя в нашей практике игры, представленные в данной методической разработке, нами были достигнуты поставленные цели и задачи. Дети усовершенствовали свои эмоционально-волевые навыки, научились проявлять свои творческие способности в процессе игры.

Материал, представленный в методическом пособии, может найти применение у начинающих педагогов дошкольных организаций и родителей, интересующихся проблемами формирования у детей межполушарных связей головного мозга.

## Список литературы

1. Нейропсихологические игры и упражнения как средства преодоления трудностей учения / Сост. И.А. Трутанова. 2018.
2. Хомская Е.Д. Нейропсихология .-СПб.: Питер,2007.
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
4. Е. И. Леонова, Е. А. Гетенькина. Поможем себе! Пальчиковая гимнастика. Дошкольное воспитание №3 2004 г.
5. Г. А. Любина, О. В. Желонкина. Рука развивает мозг. Дошкольное воспитание. №1 2004 г.
6. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями.
7. О "Гимнастике мозга" П. Деннисона

### **Консультация для родителей «Нейрогимнастика для детей»**

Нейрогимнастика, —это различные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры.

Нейрогимнастика состоит из целого спектра простых упражнений. Родители могут ввести эти «мозговые тренировки» в ежедневное детское расписание даже в качестве утренней зарядки, чтобы у ребёнка выработалась привычка выполнять их на регулярной основе.

**Регулярное выполнение нейрогимнастических упражнений приносит ребенку пользу:**

- развивает речь и мышление;
- улучшает кровообращение;
- улучшает память и внимание;
- помогает устранить дислексию (трудности в обучении чтению) и дисграфию (трудности в обучении письму);
- повышает скорость обработки информации;
- развивает общую и мелкую моторику и т.д.

### **Когда лучше начать заниматься?**

Считается, что благоприятный период для выполнения нейрогимнастики для детей – это средний дошкольный возраст, т.е. 4-5 лет. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

Чтобы эффективность занятий была максимально высокой, следует соблюдать несколько правил:

- Заинтересованность ребёнка.
- Длительность занятий – 5-7 минут.
- Регулярность – каждый день.
- Следить за правильностью.
- Постепенно усложнять и увеличивать темп занятий
- Не перегружать ребёнка 5-6 упражнениями.

### **Нейроупражнения для ежедневных игр с ребенком.**

Сегодня я представлю вам упражнения и игры на развитие речь и мышление. Дыхательные упражнения (повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, развивают самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями, снимает стресс и т.д). Эти упражнения можно проводить с ребенком, когда вы идете в детский сад, и когда гуляете с ребенком.

**Игра «Говори»** Детей информируют, что будут задавать им разные вопросы. Но отвечать на них можно только после слова «Говори». «Какая у меня кофта?» (пауза) – «Говори». «Сегодня солнечно или дождливо?» – «Говори».

**Игра «Опиши меня»** Теперь очередь ребёнка загадывать предметы, а вы должны угадать задуманное по описанию. Например, малыш выбрал резиновые сапоги. Ему нужно рассказать о них так, чтобы вы поняли, о чём идёт речь. Как это может выглядеть: «Их надевают в дождливую погоду, бывают разных цветов, ноги в них не промокают».

### **Пускание мыльных пузырей**

Дети должны дуть осторожно и медленно, чтобы образовались мыльные пузыри – это поможет им вдыхать глубоко.

### **Дыхание «Цветок и свеча»**

Простое задание – попросить детей вдохнуть так, будто они нюхают цветок, и выдохнуть так, будто они задувают свечи на день рождения. Покажите им, как это сделать

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЯМ:**

- Нейрогимнастикой рекомендуется заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения.
- Продолжительность нейрогимнастики – не более 5-7 минут.
- Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
- В зависимости от индивидуальных способностей вашего ребенка следует постепенно усложнять задание.
- Качественно выполненных заданий вполне достаточно 5-6.
- Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены на улице, например.

### Мастер-класс для педагогов «Нейрогимнастика».

**Цель:** Знакомство педагогов ДОО с новым видом здоровьесберегающей технологии – нейрогимнастика.

**Задачи:**

- привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;
- познакомить педагогов с некоторыми элементами нейрогимнастики для детей дошкольного возраста, используемых в практической деятельности

Добрый день, уважаемые коллеги! С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Основная цель нейрогимнастики – формирование гармоничной связи между двумя полушариями мозга. Упражнения для мозга позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями. Такая гимнастика помогает детям улучшить память, научиться быстрее обрабатывать информацию, повысить работоспособность, укрепить вестибулярный аппарат, улучшить речь, мелкую и крупную моторику и пр.

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако **наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет** — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Поэтому уже с четырёх лет рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Благодаря применению элементов нейрогимнастики в ежедневной работе у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

*Для начала проведения мастер класса нам понадобится 5- 6 человек.*

### **«Вместе весело идем»:**

ходьба по ортопедическим дорожкам, где основной целью является пересечение средней линии тела: - пройти на счет 1,2,3,4 шагом с приставкой лицом вперед (правым, левым плечом) так, чтобы 1-была всегда правая нога, 3- всегда левая. И сохранилось расстояние между каждым участником мастер класса в 2 коврика. - добавляем одноименные руки – пальцами руки ко снуться противоположного плеча (пр.рука-пр.нога, л.рука-л.нога), на приставку – хлопок руками. - шаги и хлопки пробуем объединить с речью. (на примере стихотворения А. Барто «Наша Таня громко плачет»).

### **«Передай мяч».**

У каждого члена команды предмет в левой ладони. РАЗ -перекладываем предмет себе в правую руку. ДВА- кладём предмет в свободную руку партнёра слева И по кругу, РАЗ, ДВА и т.д.

### **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.

### **«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 попластунски по гимнастическим матам быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствованные ребенком движения по-новому.

### **«Звуковая тропинка».**

Надо идти точно по следам. Если на следе нарисован символ звука [А], наступать на него нужно правой ногой. Если нарисован символ звука [У], наступать нужно левой ногой. (можно брать символы других звуков, в старшей и подготовительной группе можно **использовать буквы, в средней геометрические фигуры или картинки животных**).

Нейрогимнастика состоит из 4 группы: упражнения, пресекающие среднюю линию тела; растягивающие упражнения; упражнения, повышающие энергию тела; упражнения, повышающие настроение;

При правильном логопедическом подходе, нейрогимнастика может быть отличным средством для речевого развития дошкольников с нарушениями речи по всем направлениям коррекционной логопедической работы: звуковая культура речи, слоговая структура слов, лексико-грамматический строй речи, связная речь.

Заканчивая мастер-класс хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на то, что любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно если это координированные движения. Спасибо за внимание!



Рис.1



Рис.2

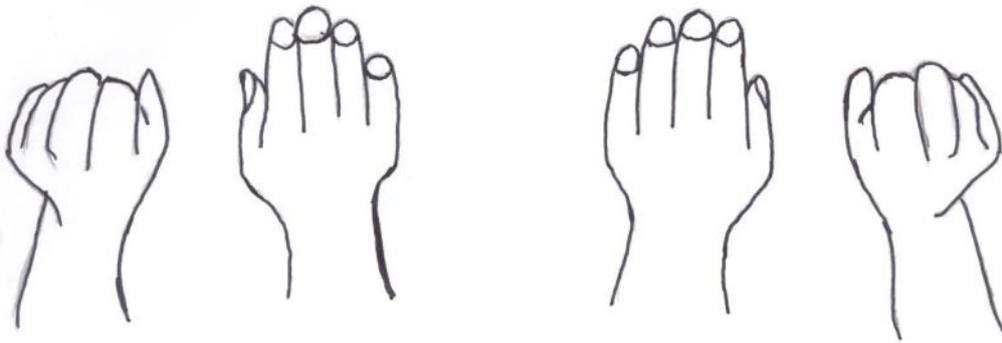


Рис.3

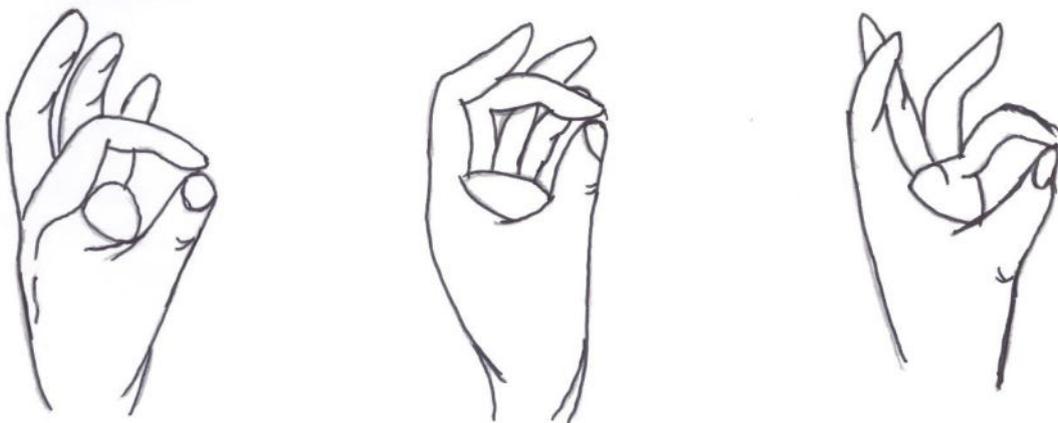


Рис.4

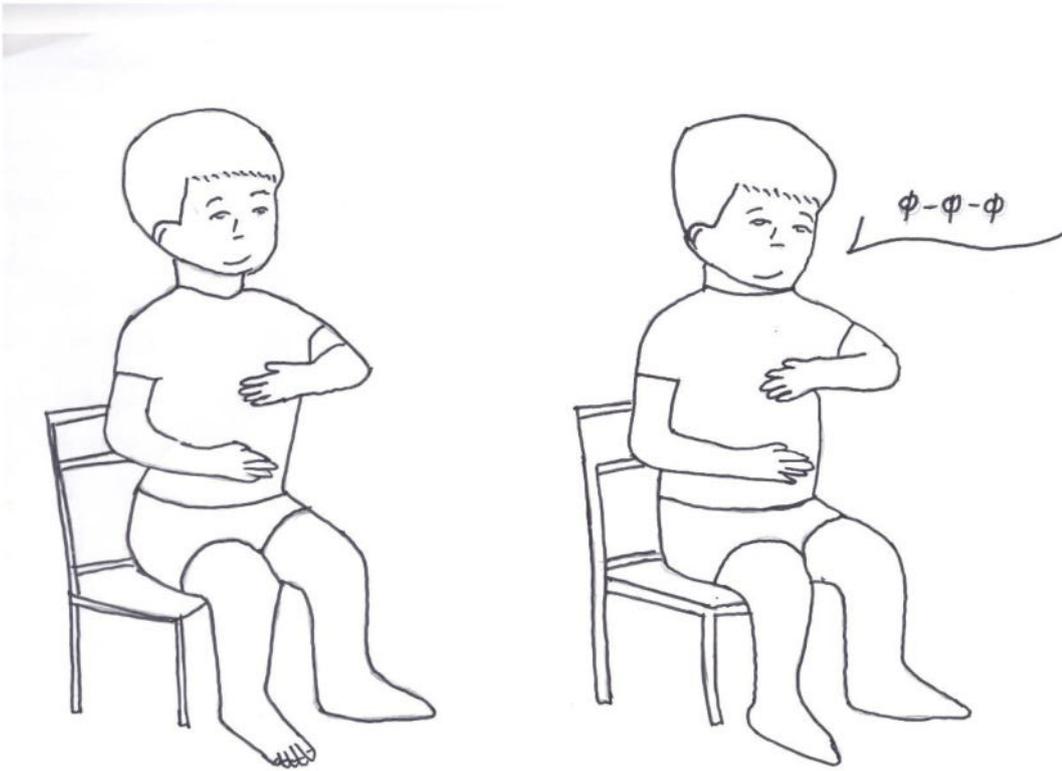


Рис.5

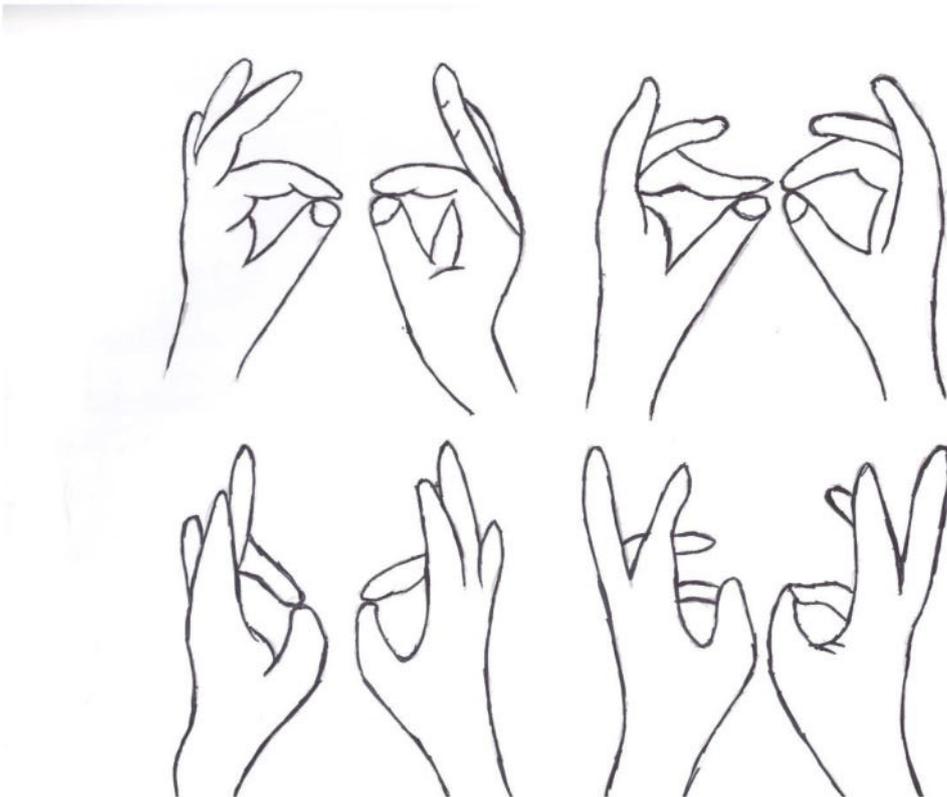


Рис.6

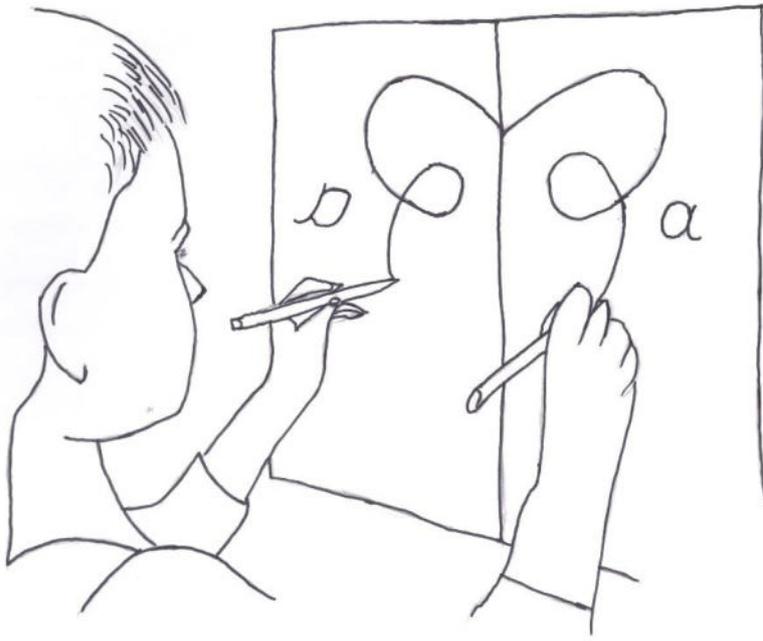


Рис.7

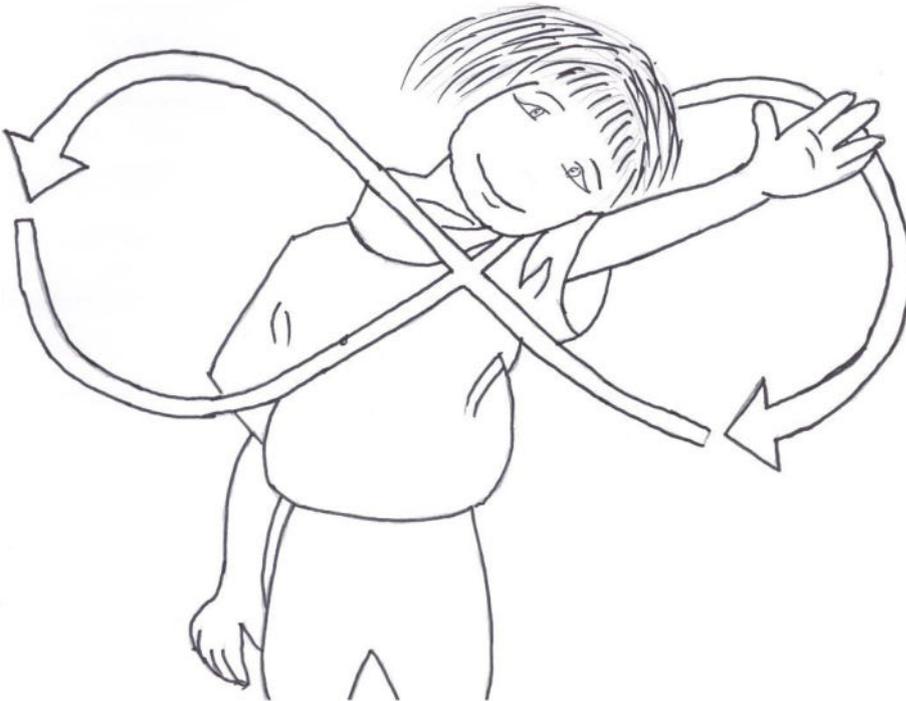


Рис.8

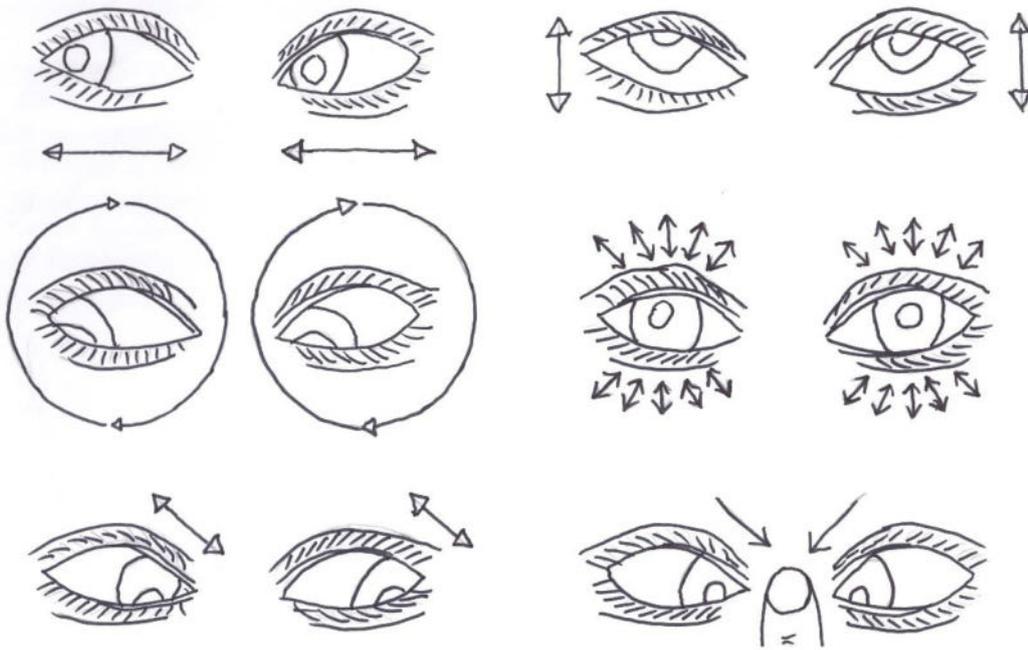


Рис.9

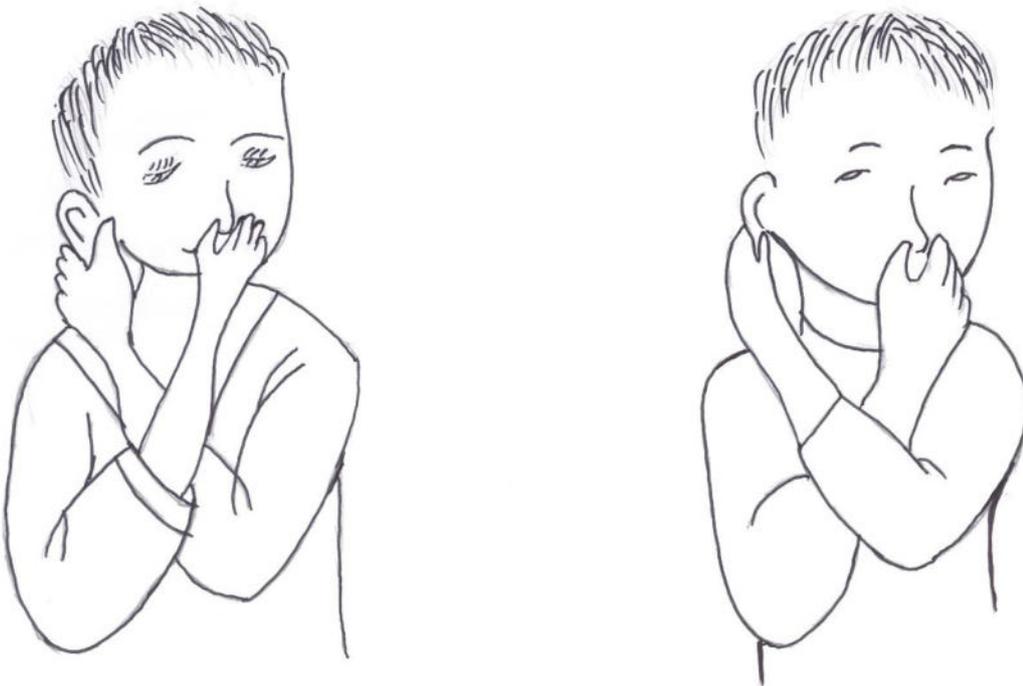


Рис.10

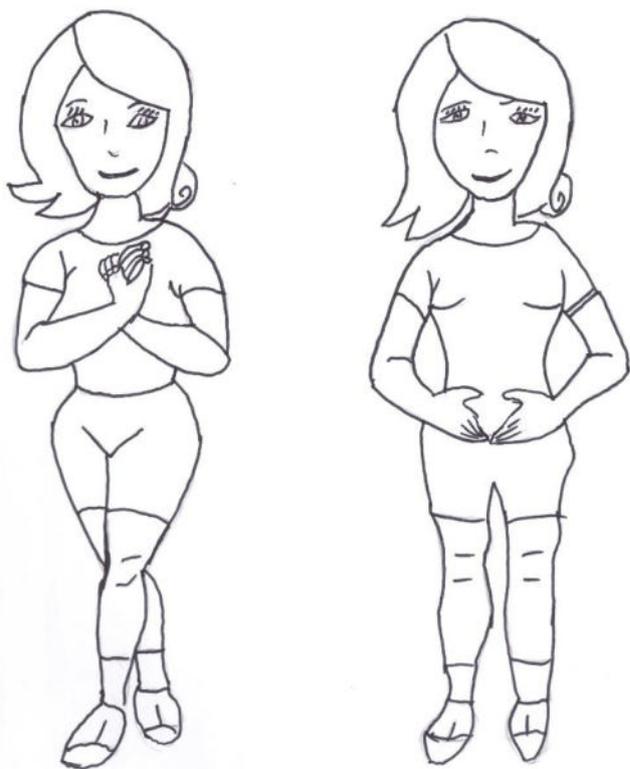


Рис.11

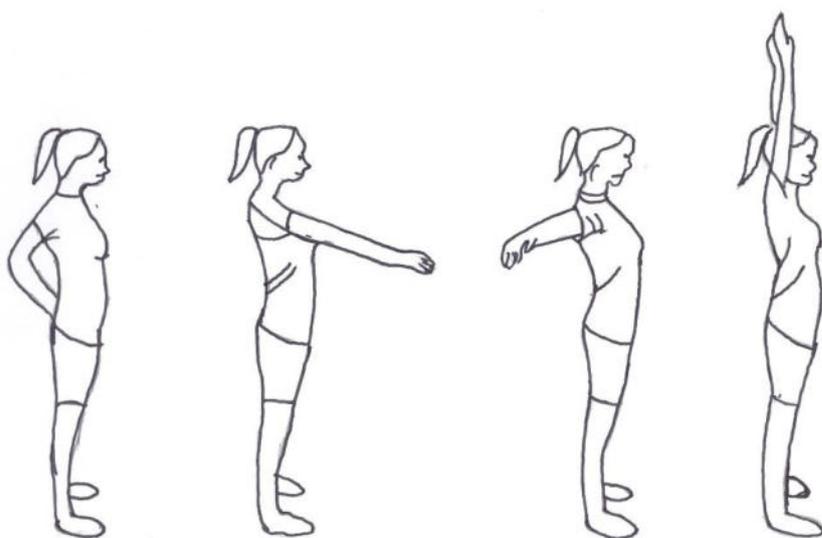


Рис.12