**Нейрогимнастика как средство развития межполушарного взаимодействия у**

**детей дошкольного возраста.**

Уважаемые родители, мы предлагаем ряд упражнений, которые способствуют развитию мозга и снятию напряжения у ребенка.

**Нейрогимнастика**– это программа, которая активизирует естественные механизмы мозга при помощи физических движений. Включая в ежедневные занятия с ребенком гимнастику для мозга, мы тем самым повышаем эффективность занятий и возможный результат.

Эта методика позволяет:

-улучшить концентрацию внимания, памяти;

-эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности;

-снять стресс, нервное напряжение;

-оптимизировать собственные резервы ребенка и др.

Все мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции. При этом полушария развиты неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика. Все упражнения комплекса имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока.

**Комплекс нейрогимнастических упражнений для детей 5-7 лет**

**Подготовим кисти рук:**

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 одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять двумя руками одновременно, но в противоположных направлениях.

Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).

Вдох – пауза – выдох – пауза. При вдохе губы вытягиваются «трубочкой» и с шумом «пьют» воздух. Желательно при этом представлять оранжевый или желтый шар, размещенный в животе. Шар надувается и сдувается в ритме дыхания.

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри – мизинец правой руки

**Развитие взаимодействия между полушариями**

Упражнения разделены по уровню сложности на четыре комплекса. Переходить к новому комплексу следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.

**1.Упражнение «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.

**2. Упражнение «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).

**3.Упражнение «Гусак – курочка – петух»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Гусак – ладонь согнута под прямым углом. Пальцы вытянуты и притиснуты один к другому. Указательный палец полусогнутый и опирается на большой.

Курочка – ладонь немного согнута. Указательный палец опирается на большой. Остальные накладываются один на другой в полусогнутом положении.

Петух – ладонь поднята вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раскинуты в стороны и подняты вверх – это «гребешок».

**4.Упражнение «Ухо – нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

**5.Упражнение «Зеркальное отражение»**

Рисовать обеими руками геометрические фигуры вначале в воздухе, а потом на бумаге.

**6.Упражнение «Солнце – забор – камень.**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены.

Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх.

Камень – ладонь сжата в кулак.

**7.Упражнение «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. Вначале движения выполняются в привычном для ребенка захвате, потом его необходимо обязательно поменять.

**8.Упражнение «Ножницы – собака – лошадка»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

**Ножницы** – указательный и средний пальцы вытянуты вперед, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

**Собака** – ладонь следует поставить ребром, большой палец распрямить и поднять вверх. Указательный палец согнутый, остальные сомкнуты.

**Лошадка** – большой палец правой руки поднят вверх, остальные сомкнуты.

Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под углом так, чтобы вышла грива.

**9.Упражнение «Фонарики»**

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены.

Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

**10.Упражнение «Симметричные рисунки»**

Правая рука рисует правую часть рисунка, а левая – левую.

**11.Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложнений вводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

**12.Упражнение «Гости»**

Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

**13.Упражнение «Заяц – коза – вилка»**

Ребенку показывают три положение руки, которые последовательно сменяют одно другое:

**Заяц** – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

**Коза** – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

**Вилка** – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

**14.Упражнение «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».

**15.Упражнение «Зеркальное отражение» (цифры)**

Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

**16.Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

**Флажок** – ладонь ребром, большой палец вытянут вверх.

**Рыбка** – пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.

**Лодочка** – обе ладони поставлены ребром и соединены ковшиком. Большие пальцы прижаты к ладони.

**17.Упражнение «Рисование горизонтальных восьмерок»**

Ребенок рисует горизонтальные восьмерки в воздухе вначале одной, потом другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге.

Этот комплекс упражнений следует выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Каждое упражнение для развития взаимодействия между полушариями необходимо повторять 6-8 раз. Для того чтобы ребенок усвоил положение рук, упражнения следует выполнять вначале правой, затем левой рукой, и только потом двумя руками.

Уважаемые родители, в результате регулярного выполнения такой гимнастики повышается стрессоустойчивость, улучшаются память и внимание, развивается логическое мышление.