

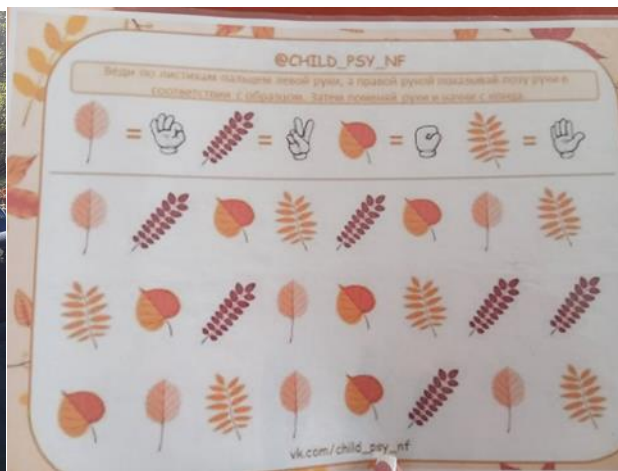
Фотоотчет

Нейрогимнастика в работе педагога-психолога в ДОУ

Педагог-психолог: Вовк Ю.С.

Развитие межполушарных связей — ключевой момент в оптимизации мозговой деятельности.

Гимнастика мозга, или нейрогимнастика, — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы. Известно, что правое полушарие мозга координирует работу левой половины тела, и наоборот; а передаёт сигналы из одного полушария в другое мозолистое тело, состоящее из миллионов нервных волокон.



Нейрогимнастика представляет собой комплекс упражнений, которые могут выполняться взрослыми и детьми всех возрастных групп.

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно. В комплексе с дыхательной гимнастикой и другими видами упражнений такая «зарядка» для мозга даёт поразительный эффект:

- 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.



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.



«Колечко»

Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.



Упражнение «Кулак-ладонь».

Положить на стол ладони. Одну сжать в кулак, вторая лежит на столе. Одновременно менять положение рук, постепенно

наращивая скорость выполнения упражнения.



Барабанные палочки»

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

Нейрогимнастика — не только лёгкий и увлекательный способ «прокачать» мозг, который подходит как взрослым, так и детям: это ещё и прекрасный вариант совместного времяпрепровождения, своеобразный ежедневный ритуал, который может стать вашей семейной традицией.

Она может проводиться в домашних условиях, в детском саду, парке, на детской площадке. Главное, чтобы ребёнок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.

