Нейрогимнастика для дошкольников и первоклашек (6–7 лет)

В старшем дошкольном возрасте и в первом классе возрастает учебная нагрузка — дети учатся читать, писать и считать; а многие ещё и посещают дополнительные занятия по подготовке к школе, кружки, секции. Поэтому детям просто необходимы упражнения для развития мелкой моторики и активации работы мозга.

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.

«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.

«Хлопок-кулак-щелчок»

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

«Путаница»

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.

«Перекрёстные шаги»

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередуя ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

«Мячик-счёт»

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

«Двойные каракули»

Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

«Коза и заяц»

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

«Воздушный шарик»

Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.

Выполняйте упражнения ежедневно. Хорошее настроение ребёнка — обязательное условие: если малыш не в духе, перенесите занятие на другое время.

Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребёнку правильно выполнять их!

Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит. В остальном время и место не имеют большого значения. Упражнения на растяжку и расслабление можно выполнять в перерывах между занятиями в школе и дома, а некоторые упражнения можно делать даже на прогулке или в общественном транспорте.

Если какое-то упражнение даётся ребёнку легко — пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.

Занимайтесь не дольше 7–10 минут в день в зависимости от возраста ребёнка. Всего в комплексе должно быть не больше 5–6 упражнений.

Время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребёнку.

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.

Учитель начальных классов
Алексеева Наталия Николаевна