Нейрогимнастика для детей

Утренняя зарядка и суставная гимнастика очень полезны для здоровья. В последнее время особо популярной стала нейрогимнастика как для детей, так и для взрослых. Эксперты заверяют, что даже несколько простых упражнений, регулярно выполняемых каждый день, могут оказать благоприятное влияние на память, концентрацию и множество других аспектов.

Данная статья расскажет о том, что такое нейрогимнастика для детей, чем она полезна и как ее использовать, чтобы лучше учиться в любом школе.

Как понять, что ребенку необходима нейрогимнастика?

Для начала занятий нейрогимнастикой не обязательно иметь специфические показания. Во многих случаях родители включают нейроупражнения в режим дня в качестве профилактической меры. Это особенно актуально, когда уровень нагрузки на ребёнка дошкольного возраста растёт при подготовке к школе или в начальных классах.

К тому же в современном мире дети часто ведут малоподвижный образ жизни, сидя за компьютером, а потому редко участвуют в активных играх. Тем не менее, именно они являются естественной формой нейрокоррекции.

Существуют ситуации, которые могут вызвать беспокойство у родителей и стать поводом обратиться к детскому неврологу:

1. Постоянная рассеянность ребенка и трудности с концентрацией внимания и формирования мысли.
2. Быстрая утомляемость.
3. Проявления гиперактивности.
4. Затруднения в запоминании новой информации и освоении школьной программы.
5. Проблемы с ориентацией в пространстве, путаница между левой и правой стороной.
6. Отставание в развитии от сверстников.
7. Трудности в социализации и адаптации в коллективе.
8. Недоразвитие мелкой моторики.
9. Эмоциональные трудности, затруднения в выражении эмоций.

Если вы заметили у ребёнка хотя бы один из указанных признаков, рекомендуется сразу же обратиться к специалисту, чтобы выявить причину их появления. Он подберет оптимальный комплекс упражнений из нейрогимнастики для коррекции.

Упражнения стимулируют работу мозга

Примеры упражнений для активизации мозговой деятельности

Научные исследования выявили ряд интересных упражнений, которые помогут стимулировать мозговую активность. Вот некоторые из наиболее популярных:

* «Восьмерки для глаз». Ребенку нужно размахивать большим пальцем руки перед лицом в форме восьмерки, следя глазами за его движением.
* «Думающая шляпа». Массируя область сзади уха, ребенок сосредотачивается, улучшая тем самым восприятие речи.

Упражнения для малышей (1-3 лет):

* Игры пальчиками. Ладушки-ладушки, сорока-белобока и другие игры помогают лучше развить мозговую активность. Лепка из пластилина и рисование также положительно влияют на моторику и развитие речи.
* «Большой — мизинец». Совмещение движений двух пальцев рук (соединение друг с другом или в разные стороны) с речевыми командами способствует улучшению координации и мелкой моторики.

Упражнения для детей 4-5 лет:

* «Энергетическая зевота». Симуляция зевоты с массажем в области соединения челюстей помогает развивать внимание и способность к осознанному восприятию информации.

Упражнения для детей 5-6 лет:

* «Кулак-Ребро-Ладонь». Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации рук и сосредоточенности. Родители могут показывать ребёнку последовательность движений: «кулак», «ребро», «ладонь». Ребёнок выполняет эти движения, вытянув вперёд ведущую руку (правую или левую). Он должен повторить последовательность 10-15 раз без ошибок. Упражнение можно усложнить. Например, можно сделать так, чтобы ребенку нужно было использовать обе руки одновременно, ускорить темп выполнения упражнения или изменить последовательность действий.
* «Слон». Данное упражнение, взятое из системы Дэннисона, способствует развитию связи между телом и интеллектом, а также улучшает концентрацию и вестибулярный аппарат. Как выполняется упражнение — ребёнок стоит, наклоняя голову вбок так, чтобы ухо было прижато к плечу. В это время он рисует в воздухе перед собой знак бесконечности (восьмёрку) ведущей рукой против часовой стрелки. Глазами он следит за кончиками пальцев. Упражнение длится 1-2 минуты, после чего стороны меняются.

Соблюдение регулярности выполнения этих упражнений способствует улучшению мозговой активности и концентрации, развитию когнитивных функций и аналитических способностей.

Рекомендации для родителей

При проведении нейрогимнастики для детей (с акцентом на развитие мелкой моторики рук) важно поддерживать интерес ребёнка к каждому занятию. Это позволит таким упражнениям стать приятной привычкой, не связанной с негативными ассоциациями.

Родителям следует помнить о следующих рекомендациях:

1. Регулярность. Практика укрепления мозговой активности должна быть ежедневной, но без давления.
2. Постепенность. Постепенное усложнение упражнений позволяет достигнуть быстрых и положительных результатов.
3. Концентрация. Для развития определенных навыков достаточно небольшого количества упражнений в день. В среднем — один-два.
4. Длительность. Общее время проведения комплекса нейрогимнастики должно составлять 5-7 минут, чтобы ребёнок не устал.
5. Разнообразие. Выполнение упражнений в разных местах сохраняет интерес и эффективность занятий.
6. Прогресс. По мере приобретения ребенком навыков и достижения результатов упражнения следует постепенно усложнять.
7. Родительский пример. Перед внедрением новых упражнений взрослые сами должны их освоить, показать и объяснить детям.
8. Подготовка к умственной нагрузке. Перед уроками или другими интеллектуальными заданиями рекомендуется провести нейрогимнастику.

Правильное проведение нейрогимнастики в домашних условиях позволяет достичь всестороннего развития, укрепления мозговой активности и эффективной подготовки ребёнка к учёбе и другим задачам.