**Нейрогимнастика**-**средство**[**развития речи детей дошкольного возра**](https://www.maam.ru/obrazovanie/razvitie-rebenka)**ста.**

В последнее время каждый педагог может отметить увеличение в группах детских **дошкольных учреждений детей** с задержкой речевого **развития**, не умеющих концентрировать внимание, имеющих проблемы с координацией, общей и мелкой моторикой, памятью.

Благодаря **нейрогимнастике** оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

Основоположником **гимнастики** для мозга считается Пол Э. Деннисон. В начале 1980-х годов Пол Э. Деннисон и его жена и соавтор, Гейл Э. Деннисон, создали образовательную  **кинезиологию***(Edu-K)* – расширенное обучение через движение. Пол разработал простые и эффективные **упражнения**, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают процесс обучения. Эти 26 **упражнений** Пол Деннисон назвал [**Гимнастика Мозга**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zaryadka).

Наиболее благоприятный период для выполнения **нейрогимнастики для детей – это**[**средний дошкольный возраст**](https://www.maam.ru/obrazovanie/srednyaya-gruppa), т. е. 4-5 лет. К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

Следует выполнять ряд несложных правил:

• **Средняя** продолжительность занятий – 5-7 минут.

• Важна регулярность **нейрогимнастики**, т. е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.

• Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т. д.

• Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.

• Важно следить за правильностью выполнения упражнений.

**Нейроупражнения для детей 4–5 лет**

Для детей этого возраста предыдущие примеры упражнений не утрачивают своей актуальности: их можно усложнять и наращивать темп. Однако появляются и более сложные и разнообразные задания для развития межполушарных связей, памяти и внимания.

***«Нос-пол-потолок»***

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

***«Кулак-ребро-ладонь»***

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

***«Капитан»***

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

***«Слон»***

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект — восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

***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.

***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.

***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.

Важно

Лошадка – большой палец правой руки поднят вверх, остальные

сомкнуты. Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под углом

так, чтобы вышла грива.

***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.

***Упражнение «Симметричные рисунки****»*

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

***«Солнышко и тучка»***

Кисти обеих рук лежат на столе. Пальчики выпрямлены *(это лучики солнышка)*. Пальцы сжать в кулак– *«тучка»*. *«Солнышко»* – пальцы выпрямить. *«Солнышко и тучка»* - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.

***Упражнения «Дом-ёжик-замок».***

*«Дом»* – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

*«Ёжик»* – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

*«Замок»* – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

***Упражнения «Ухо-нос-хлопок».***

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук наоборот.

Ухо, носик мы возьмем,

Хлоп - опять играть начнем.

***Упражнения «Оладушки».***

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять.

Бабушка для Ладушки - испекла оладушки.

Кушай, кушай Ладушка - вкусные оладушки.

***Упражнение «О-кей – класс»***

***Упражнение «Фонарики»***

Фонарики зажглись – пальцы выпрямить.

Фонарики погасли – пальцы сжать в кулачок.

Мигающие фонарики – поочередно зажимать один кулачок и так чередуя.