

## Нейроупражнения для дошкольников

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок гармонично развивался, был усидчивым и внимательным, хорошо осваивал школьную программу. Оказывается, большую роль в этом играет скоординированная работа полушарий головного мозга. Этому способствует выполнение игровых нейроупражнений. Вариантов таких увлекательных заданий очень много.

Нейропсихология — научное направление, которое изучает влияние структур головного мозга на психические процессы и поведение человека. Когда ребенок неусидчивый, с трудом контролирует свои эмоции, а, поступив в школу, не успевает по определенным предметам, причина часто кроется в нарушении работы полушарий головного мозга, их дискоординации. Преодолеть эту проблему помогают нейропсихологические игры, которые направлены на развитие межполушарного взаимодействия. Они рекомендованы детям, плохо запоминающим информацию, с недостаточно развитой мелкой моторикой, речевыми проблемами, низкой концентрацией внимания. При этом увлекательные задания пойдут на пользу нормотипичным дошкольникам и школьникам. Предлагаю в помощь родителям подборку нейроупражнений, которые наверняка понравятся вашему ребенку.

### **«Повтори позу»**

Игра полезна для развития зрительного внимания. Взрослый на своем примере показывает ребенку определенное положение тела, например, стоит на левой ноге, а правая рука находится на поясе. Малыш должен это повторить. При этом лучше, если оба будут смотреть в одном направлении — станут лицом к зеркалу. Также можно повторять позу нарисованных фигуров, для этой цели стоит приобрести специальные карточки или нарисовать их самостоятельно.

### **«Зеркало»**

Игра похожа на предыдущую, только участники стоят лицом друг к другу. Ведущий выполняет различные движения, а «зеркало» их повторяет. Темп постепенно наращивается, а затем участники меняются ролями.

### **«Кулак-ребро-ладонь»**

Игра помогает дифференцировать звуки, развивает фонематическое восприятие. Например, когда взрослый произносит звук Ш, ребенок ставит на стол кулак, С — ребро, Р — ладонь (на следующий день подбираются другие звуки).

## **«Ладушки»**

Эта игра практикуется еще в раннем возрасте. Однако со временем ее стоит усложнить. Например, идет хлопок в ладоши, затем партнеры скрещивают руки и дотрагиваются ими друг до друга. Еще более «продвинутый» вариант — играть лежа, когда вместо рук используются ноги.

## **«Класс — заяц»**

Суть упражнения — одновременно показывать одной рукой «класс» (большой палец поднят вверх, а остальные прижаты к ладони), а другой — «зайчика» (указательный и средний пальцы изображают ушки). Затем руки меняются, а скорость смены постепенно наращивается.

## **«Резиночки»**

Игра хорошо тренирует мелкую моторику, внимание, способствует развитию пространственных представлений. Берутся тонкие резинки для волос двух цветов, и ребенок выполняет задание, ориентируясь на карточки или словесные инструкции. Например, на указательный пальчик правой руки надеваем красную резиночку, на безымянный пальчик левой руки — синюю. Игра помогает закрепить названия пальцев, а также понятия «право» и «лево».

## **«Зеркальное рисование»**

На чистом листе бумаги ребенок изображает одновременно двумя руками зеркально-симметричный рисунок. Это могут быть геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг), буквы симметричной формы (А, О, М, Н, Д, Ж, П, Т, Ф). При выполнении данного упражнения можно почувствовать, как расслабляются руки и глаза.

## **«Рисование двумя руками»**

Похожее упражнение, но только в усложненной форме. Рисовать нужно одновременно правой и левой руками два разных предмета, например, круг и квадрат. Для начала можно предложить шаблоны с пунктирными изображениями фигур.

## **«Ухо — нос — хлопок»**

Левая рука дотрагивается до кончика носа, а правая — до левого уха. Затем нужно хлопнуть в ладоши и поменять положение рук.

## **«Угадай»**

Ребенку предлагается 10–15 карточек с изображениями животных. Взрослый берет одну карточку, но не показывает ее. Школьник должен узнать, какое животное изображено с помощью вопросов. Но они должны быть такие, на которые можно ответить только «да» или «нет». Например, «У этого животного есть копыта?» или «Оно умеет лазать по деревьям?». Количество вопросов можно ограничить, например, 10 попытками.

### **«Свеча»**

Ребенок сидит за столом и представляет, что перед ним большая свеча. Нужно сделать глубокий вдох и задуть свечу одним выдохом. Далее он представляет уже несколько маленьких свечек. Они задеваются маленькими порциями выдоха.

### **«Ныряльщик»**

Малыш стоит, делает глубокий вдох, задерживает дыхание, закрывая нос пальцами. Нужно присесть, словно нырнуть в воду, посчитать до 5 и вынырнуть — освободить нос и выдохнуть. Игра полезна тем, что сочетает движения и дыхательные упражнения.

### **«Составь фигуру»**

Из подручного природного материала (камушки, желуди, ракушки и пр.) Нужно выложить геометрическую фигуру: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал. В усложненном варианте чередуются, например, камушек и желудь.

### **«Путаница»**

Взрослый выполняет действие и озвучивает его, а ребенок повторяет движения. Но далее у ведущего не совпадают слова и действия, например, он говорит «Поднимаем руки», а сам разводит их в стороны. Ребенок же должен ориентироваться именно на слова, то есть стимулируется в первую очередь развитие слухового внимания.

### **«Прикосновения»**

Для игрового упражнения понадобятся предметы из разных материалов: дерева, стекла, металла, меха, пластика. Они выкладывают на стол, а ребенок с завязанными глазами определяет, что именно он взял в руки.