*Епишина Екатерина Александровна*

*Воспитатель*

*МАДОУ «Детский сад №24»*

*г.Березники*

[*031439e@mail.ru*](mailto:031439e@mail.ru)

**«Нейрогимнастика, способ комплексного развития детей раннего возраста».**

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, разработанный для тренировки и развития мозга. Эта методика особенно полезна для детей раннего возраста, так как в этот период происходит активное формирование нейронных связей. В данной статье мы рассмотрим пользу нейрогимнастики для детей и как она помогает развитию малышей.

Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если каждый из этих был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляции родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждое из подобных ситуаций может отразиться на развитие мозга.

Отсюда можно сделать вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аритмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Ранний и дошкольный возраст – период активного развития мозговых структур. Именно на синхронизацию работы правого и левого полушария головного мозга были направлены упражнения, разработанные супругами Полом и Гейл Деннисон и названные «гимнастикой мозга».

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.

Нейроупражнения подбираются таким образом, чтобы оба полушария «научились» работать согласованно — так человек лучше воспринимает информацию и выполняет любую умственную работу более продуктивно.

Элементы нейрогимнастики могут присутствовать даже в занятиях с самыми маленькими: в 2–3 года у детей активно развивается речь, поэтому игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны уже в этом возрасте.

Упражнения по нейропсихологии для детей такого возраста просты и набор их очень скромный. Нужно читать малышу стихи и сказки. Желательно, чтобы «репертуар» был ограниченным. Повторения полезнее, чем многообразие. Можно играть в кубики, работать с небольшими предметами, чтобы активировалась мелкая моторика – исключительно под присмотром взрослых. Главное – заниматься. Простые развлечения способствуют функциональному развитию.

Для формирования или развития межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста можно рекомендовать кинезиологические упражнения. Они не только координируют работу полушарий мозга, но также будут способствовать развитию мышления ребенка. Во всех играх действия выполняются сначала одной рукой, затем обязательно другой рукой.

Одновременные движения обеих рук активируют сразу оба полушария. Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее. Как следствие, повышается умственная активность и работоспособность.

Рекомендуется рисование двумя руками одновременно, начиная с 1,5 – 2 лет. Они рисуют не кисточками, а пальчиками и ладошками. Первым делом они учатся ставить отпечатки сначала одной рукой, затем одновременно обеими руками. Когда это упражнение будет освоено, можно переходить к более сложным заданиям: обведению контуров пальчиками двумя руками одновременно и рисованию.

Нейрогимнастика является эффективным и интересным способом развития у детей раннего возраста. Она способствует развитию моторики и координации движений, укреплению нервных соединений, развитию умственных способностей и эмоционального благополучия. Регулярные занятия нейрогимнастикой помогут детям стать более активными, уверенными и успешными.

**Литература:**

1. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОО. Релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения: учеб. пособие. Волгоград.: Учитель, 2022. 32 c.
2. Колганова, В. С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч 1./Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих – М.: АЙРИС-пресс, 2019.- 416 с. : ил.
3. Дубровина, И. В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. заведений/И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Издательский центр *«*Академия*»*, 1999. – 464 с.
4. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М. : Аркти, 2008. – 60 с.