

## Упражнения нейродинамической гимнастики

Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей.

1. Постучать по столу расслабленной кистью левой руки, а затем правой в течение 10 сек.
2. Повернуть левую кисть на ребро, согнуть пальцы в кулак, затем выпрямить. Сделать то же самое правой рукой. Движения выполнять поочередно по 5-6 раз каждой рукой.
3. Рисовать сначала правой рукой несложные линии, геометрические фигуры, простейшие рисунки, потом левой рукой то же самое. Потом двумя руками одновременно.

Усложняя задание, рисуют, например, линию, начиная слева направо, потом справа налево, и самое сложное, когда одна рука рисует слева направо, а другая справа налево и делают они это одновременно.



4. Соединить поочередно фаланги выпрямленных пальцев обеих рук. Пальцами левой руки с усилием нажать на пальцы правой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.



5. Счётные палочки раскладываются на столе. Задача ребёнка-брать их одноимёнными пальцами правой и левой руки, начав с указательных.



### *Нейродинамическая игра «Лиса и заяц»*

Изобразить зайца, прижав к ладони мизинец, большой, безымянный пальцы. Указательный и средний – уши зайца.

Изобразить лису (этой же рукой), соединив большой средний и безымянный пальцы вместе, а указательный и мизинец – ушки лисы.

Сначала ребёнок делает одной рукой Зайку, затем превращает его в Лисичку. Когда это станет получаться довольно быстро, Зайку начинает изображать одна рука, а Лисичку другая. Затем ребёнок должен поменять героев местами и там где был Заяц, появится Лиса и наоборот.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 16 города Слободского Кировской области

## Нейродинамическая гимнастика в работе педагога детского сада

Памятка подготовлена педагогом-психологом Соловьевой Надеждой Леонидовной

Слободской  
2020г

## Общие сведения:

Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сенситивный период для развития приходится на дошкольный возраст. Когда кора больших полушарий головного мозга ещё не окончательно сформирована. К этому утверждению пришли в ходе практических экспериментов учёные Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурия, Л.В. Цветкова и др.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело нуждается в упражнении, но и мозг. Комплексы нейродинамической гимнастики помогут подготовить мозг ребёнка к эффективной работе способствующей лучшему восприятию и переработке информации

## Как работает наш мозг ?

Прежде чем перейти к упражнениям рассмотрим, как работает наш мозг. Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие – левой, т.е. когда мы действуем правой рукой, активизируется левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируется правое полушарие. То же самое касается глаз, ног и т.д. Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое-за абстрактно-образное мышление. Когда мы анализируем, считаем и говорим, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем, молчим – активно работает правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная же эффективность работы мозга достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий. Подводя итог вышесказанному, главной задачей для настройки и подготовки мозга к

работе, будет восстановление связей и баланса, активности между левым и правым полушариями.

*Рекомендации по проведению нейродинамической гимнастики.*

- Гимнастику рекомендуется проводить ежедневно по 10-20 минут в первой половине дня. Возможно внесение отдельных корректив с учётом возраста, состояния здоровья и развивающих потребностей ребёнка.
- Не рекомендуется проводить работу с ребёнком в период болезни и в течение 5-7 дней после, так как в этот период организм ребёнка и его нервная система ослаблены.

*Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т.д*

