**НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** –комплекс упражнений, направленных на развитие интегрированного межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

 Предлагаемыеспециальные игры и упражнения для детей с речевыми нарушениями, позволяют повысить способность мозга ребенка к интегрированной работе. Под влиянием кинестетических импульсов от руки, а точнее от пальцев, включается механизм «единства мысли и движения». При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга в единую систему.

**Общие рекомендации по проведению**

**нейродинамической гимнастики:**

1. Гимнастику рекомендуется проводить ежедневно по 10-20 минут в первой половине дня.
2. Не рекомендуется проводить работу с ребёнком в период болезни и в течение 5-7 дней после, так как в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
3. Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.
4. Перед выполнением упражнений взрослому необходимо объяснить ребёнку, как выполняется то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.
5. И самое главное: **ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ**, покажите ребенку пример — выполняйте задания вместе с ним!

**1-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Постучать по столу расслабленной кистью левой руки, а затем — правой в течение 10 секунд.
* **«Кулак-ребро-ладонь».** Повернуть левую кисть на ребро, согнуть пальцы в кулак, затем выпрямить. Сделать то же самое правой рукой. Движения выполнить поочередно по 5—6 раз каждой рукой.
* Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев обеих рук. Пальцами левой руки е усилием нажать на пальцы правой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно
* **Вам потребуются: 4 счётные палочки.**

Счётные палочки раскладываются на столе перед ребенком. Задача ребёнка — брать их по одной одноименными пальцами правой и левой руки (указательными, средними, безымянными, мизинцами).

**2-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Опереться на стол ладонями, с усилием нажать на стол сначала левой, затем правой ладонью. Движения выполнить поочередно по 5—6 раз каждой рукой.
* Постучать каждым пальцем левой руки по столу под счет:

1 раз – большой палец

2 раза – указательный палец

3 раза – средний палец

4 раза – безымянный палец

5 раз – мизинец

Повторить движения правой рукой.

* **Вам потребуются**: досточка для лепки пластилина, кусочек пластилина. **Предложите ребёнку** раскатать на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами левой руки, затем правой.
* **Вам потребуются**: 8 квадратов (5х5 см), вырезанных из фольги.

**Задача ребёнка** брать их по одному, скатывать в плотный комочек: большим и указательным пальцами, большим и средним пальцами, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Сначала одной рукой, затем — другой.

**3-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Сжимать и разжимать кисти рук в течение 30 секунд, постепенно ускоряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть их.
* Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем повращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем - разнонаправленно).
* Правой рукой помассировать левую кисть от запястья к кончикам пальцев, затем – обратно. Повторите эти движения с правой рукой.
* **Вам потребуется**: деревянный карандаш.

Предложите ребёнку положить карандаш на ладонь, прикрыть его другой ладонью и прокатыватъ карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее: от кончиков пальцев — к запястью.

**4-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Похлопать в течение 30 секунд в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.
* «Костяшками» сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное движение»). Повторить эти движения с левой рукой.
* В течение 30 секунд выполнить движения, имитирующие растирание «замёрзших » рук.
* **Вам потребуются**: два детских носовых платка.

 Взрослый берёт носовой платок за уголок и показывает ребёнку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагает то же самое сделать ребёнку, сначала одной рукой, потом другой.

**5-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Сжать кисть левой руки в кулак, затем поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. Повторите движения по аналогии для правой руки.
* Поочередно сгибать и разгибать по 3—4 раза пальцы, начиная с мизинца левой руки, затем повторить движения по аналогии для правой руки.
* Поднять обе руки ладонями к себе, широко развести пальцы, затем прижать. Движения выполнять в течение 30 секунд.
* **Вам потребуется**: деревянный карандаш.

 Предложите ребенку обрисовать тупым концом карандаша ладонь е широко раздвинутыми пальцами, лежащими на столе, легко надавливая карандашом на межпальцевые зоны.

**6-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Соединить подушечки пальцев левой руки в щепоть, раскачивать кисть в течение 30 секунд, налево и направо. Вправо – пальцы раздвинуть, влево – соединить в щепоть. Повторить движения по аналогии для правой руки.
* Поставить левую руку локтем на стол. Пальцы сложить в щепотъ. Ритмично наклонять кисть вниз-вверх в течение 30 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки.
* Выполнить упражнение одновременно обеими руками: двигать кистями обеих рук из положения висящих (опущенных) вниз кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.
* **Вам потребуются**: глубокая миска, два блюдца, по 5 бусинок разного цвета (красного и зеленого).
* Высыпьте в мисочку бусинки двух цветов. Справа и слева от мисочки поставьте два блюдца. Предложите ребенку «сложить» в одно блюдце все бусинки красного цвета, а в другое — зелёного цвета. Перекладывать бусинки надо по одной, беря тремя пальцами (большим, указательными и средним), обязательно чередуя руки: берем бусинку правой рукой, кладём её в блюдце, стоящее справа от мисочки, затем берём бусинку левой рукой, кладём её в блюдце, стоящее слева от мисочки.

**7-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Вытянуть кисти рук вперед ладонями вниз. Пальцами обеих рук (кроме больших) производить синхронные движения вниз—вверх в течение 30 секунд.
* Четыре пальца левой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнить круговые движения в течение 10 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки и выполнить двумя руками одновременно.
* Вытянуть указательный палец левой руки вперёд, остальные пальцы прижать к ладони. Вращать указательным пальцем в течение 10 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки.
* **Вам потребуется**: деревянный карандаш.

 Предложите ребёнку вращать карандаш на столе большим, указательным и средним пальцами одной, а потом другой рукой. Зaтeм выполнить упражнение двумя руками одновременно.

**8-Й КОМПЛЕКС**

**Предложите ребенку:**

* Синхронно на правой и левой руке соединять подушечки пальцев, образуя кольцо (большой с указательным, большой со средним, большой с безымянным, большой с мизинцем) в течение 30 секунд.
* Кончиками пальцев левой руки поочередно (начиная с больших пальцев) дотрагиваться до кончиков одноименных пальцев правой руки в течение 30 секунд.
* Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать сцепку и с другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.
* **Вам потребуются**: чётки или бусы из 17 бусинок, вытянутые в нитку, центральная бусина — другого размера или другого цвета.

 Ребёнок берёт за края и одновременно обеими руками перебирает по одной бусинке, двигаясь к центру. На центральной бусине руки встречаются и начинают расходиться, так же перебирая по бусине, но уже в противоположные стороны — от середины к концам нитки.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Т. П. Трясорукова Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. – Рн/Д: Феникс, 2019 (Школа развития).
2. Т. П. Трясорукова Гимнастика для пальчиков – для девочек и мальчиков. - Рн/Д: Феникс, 2012.
3. Т. П. Трясорукова Эффективное развитие: Мышление, движение. речь. Оптимизация психомоторного развития детей дошкольного возраста . - Рн/Д: Феникс, 2013.

ГК ДОУ

«Детский сад №4 «Берегея»

***Нейродинамическая гимнастика***

***как средство***

***развития речи***

***детей с ОВЗ***

****

 **Составитель:**

 учитель-логопед:

 Гребенёва Н. В.

# г. Георгиевск, 2024