Всем известно, как важно заниматься физическими нагрузками, но нагрузка нужна не только нашему телу, но и мозгу, который тоже нуждается в тренировках.

**Нейрогимнастика** — это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность ребенка. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой.

Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее можно смело включать в режим дня. Проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга.

Развитие интеллектуальных способностей творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Польза гимнастики в следующем:

\* стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;

\* помогает получить энергию, необходимую для обучения;

\* снижает утомляемость;

\* улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;

\* благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;

\* повышает продуктивную работоспособность.

**ПРАВИЛА:**

Систематическое выполнение упражнений не заставит ждать результат.

Лучше сделать меньше, но качественнее.

Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Не стоит ограничиваться стандартными рамками.

Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Каждое упражнение необходимо выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу».

Существуют упражнения для глаз, рук и всего тела.

Важно помнить, что развитие мозга происходит в условиях высокой активности, только тогда происходят изменения.

Желаю успехов и ловкости при выполнении упражнений!

**Упражнение «Ползём по лиане»**

Держим карандаш вертикально, удерживая его снизу между большим и указательным пальцами обеих рук. Как будто по лиане забираемся наверх карандаша, сменяя руки: сначала наверху левая, потом правая.

Добравшись до верха, таким же образом спускаемся вниз.

Проделываем данное упражнение со всеми пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

**Упражнение «Энергетическая зевота».**

Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.

Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.

**Упражнение «Кулак — ребро — ладонь».**

Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее

продуманной последовательности.

\* сначала ладонь выпрямлена;

\* потом — сжимается в кулак;

\* далее ладонь ставится ребром;

\* после этого последовательность повторяется.

**«Ухо – нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**«Лезгинка»**

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз.

Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**«Колено – локоть»**

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей, обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**«Сгибание пятки»**

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в

икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже

для другой ноги.

**Упражнение с мячом**

Возьми мяч в левую руку, правую сожми в кулак, подними большой палец вверх.

Перекати мяч в другую руку.

Удерживай мяч в правой руке. Левую сожми в кулак, вытяни большой палец вверх. Чередуй движения с перекатыванием мяча.