**НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

На сегодняшний день наблюдая дошколят, все и больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать.  Такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить хорошо мяч, плохо переключаются с одного движения на другое.

         Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, и биологические, и социальные факторы, влияющие на состояние и развитие  детей. Но еще одна немаловажная причина - это малоподвижный образ жизни детей.Современное поколение сидит возле гаджетов, в телефонах, у компьютера.

Таким образом, недостаточность физической активности ведет детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей.

**КОРОТКО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА**

         Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности. Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться.

         Чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, на помощь приходит нейрогимнастика.

       Суть гимнастики заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения.

**КОГДА ЛУЧШЕ НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ?**

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики детьми - это средний дошкольный возраст (4-5 лет). К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

**ПОЛЬЗА НЕЙРОГИМНАСТИКИ**

Нейрогимнастика призвана синхронизировать работу головного мозга, активизировать все 5 чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.

Гимнастика мозга способствует:

⮚ развитию мелкой и крупной моторики;

⮚ уменьшению утомляемости;

⮚ развитию памяти, письма, чтения;

⮚ повышению продуктивности;

⮚ стабилизации психофизического состояния.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* Упражнения следует проводить в доброжелательной обстановке так, чтобы детям было весело и интересно. Можно включать музыку, которая нравится малышу.
* Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
* Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.
* Тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
* В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание –например, ускорить темп выполнения.
* Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
* В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно. Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать и нервничать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

Нейрогимнастическая тренировка может проводиться в домашних условиях, в кабинете детского психолога, в саду, парке или на детской площадке. Главное, чтобы ребенок находился в доброжелательной и благоприятной обстановке.