**НЕЙРОБИКА.**

Комплекс нейропсихологических упражнений для занятий с детьми подготовительной группы.

Данный комплекс включает в себя дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, растяжки, упражнения двигательного репертуара. Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю. В статье представлены упражнения, которые можно включать в различные виды занятий в качестве физминуток.

Дыхательные упражнения. Такие упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка. «Воздушный шарик». И. п. Ребенок стоит (или сидит). Руки лежат на животе. По команде взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох носиком (рот закрыт) и надувает живот, как воздушный шарик, затем во время команды «выдох» ребенок делает шумный выдох через рот, одновременно с выдохом втягивает живот. «Кулак-палец». И. п. Ребенок сидит или стоит. Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно поворачивая большие пальцы рук вверх. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот, одновременно поворачивая большие пальцы вниз. Дыхание медленное и глубокое. Двигаются только кисти рук. «Кулак-ладонь». И. п. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперед. Руки вытянуты в стороны, ладонь одной руки «смотрит вниз», пальцы смотрят в сторону, ладонь другой руки сжата в кулак. команды взрослого «вдох» ребенок одновременно разжимает кулак одной руки, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак. Во время команды взрослого «выдох» ребенок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно.

Глазодвигательные упражнения. Ребенок к трем годам должен уметь оценивать пространство на 180° по вертикали и на 180° по горизонтали и отслеживать это без поворота головы. Очень часто у детей сужены поля зрительного восприятия. Если объем зрительного восприятия сужен, ребенок видит только то, что находится перед ним. Остальное он замечает только с помощью поворота головы и всего тела. И неудивительно, что этот ребенок может быть достаточно травматичен, очень быстро устает. «Следим за предметом». И. п. Ребенок стоит (сидит), голова неподвижна, рот закрыт. 1 уровень. Прямыми руками.

1. Ребенок держит ручку с ярким колпачком (небольшую игрушку, конфету) над переносицей сначала правой прямой рукой и ведет ее вправо, задерживается на 1–2 секунды в конечной точке, ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

2. Ребенок перекладывает ручку в левую руку. Он держит ручку над переносицей левой прямой рукой и ведет ее влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

3. Ребенок берет ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведет ее вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

4. Ребенок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает ее вниз. Затем задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки.

5. Ребенок держит ручку над переносицей двумя прямыми. Ведет ручку к переносице (во время движения к переносице и обратно руки не сгибаются), задерживает ручку на 1–2 секунды около переносицы и ведет обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребенка следят за кончиком ручки. Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются). 2 уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками. Упражнение выполняется не более двух раз на каждом уровне.

Упражнения двигательного репертуара. В процессе выполнения упражнений двигательного репертуара происходит постепенное освоение пространства собственного тела и пространства вокруг собственного тела. Отработка таких понятий, как «верх-низ», «впереди-позади», «право-лево», является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счета у старших дошкольников. «Зеркало». Взрослый встает напротив ребенка. Взрослый напоминает ребенку, что, если встать лицом друг к другу, право и лево меняются.

1. По указанию взрослого ребенок должен показать сначала у себя, потом у взрослого левую руку, правое плечо, левое колено и т. д.

2. Взрослый показывает движения, ребенок должен их повторить. При этом, если взрослый выполняет движение правой рукой, то ребенок тоже должен выполнить движение правой рукой. Например, взрослый дотрагивается левой рукой до левого уха, ребенок тоже должен дотронуться левой рукой до левого уха.

 3. Взрослый и ребенок меняются ролями: ребенок командует и проверяет правильность выполнения задания. Взрослый выполняет задание. Чтобы сделать упражнение более эффективным, взрослому рекомендуется иногда ошибаться, ребенок должен это заметить. «Робот в поисках клада». Ребенок должен изобразить робота, точно и правильно выполняющего команды взрослого. Взрослый объясняет и показывает ребенку, что такое приставной шаг. Ребенок делает шаг одной ногой, а потом другую ногу ставит рядом с первой. Затем взрослый задает и отрабатывает с ребенком: количество шагов; вид шагов (большие, средние, маленькие); направление движения (вперед, назад, вправо, влево, поворот направо, поворот налево); с какой ноги нужно сделать шаг.

1. Взрослый говорит: «Ты будешь выполнять мои команды. Если я скажу «шаг вперед», ты сделаешь шаг вперед. Если я скажу «два шага влево», ты сделаешь два шага влево. Если я скажу «большие шаги», ты делаешь большие и т. д.».

2. Если ребенок хорошо усвоил это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды, например: «шаг вперед; затем поворот направо; четыре маленьких шага вперед; три больших шага назад, начиная с правой ноги и т. д.». А ели еще в конечную точку положить сюрприз, то упражнение выполнять станет еще приятнее. Для развития внимания предлагаются следующие упражнения: «Сомни листочек». Одновременно двумя руками ребенок сминает два листочка бумаги, а потом разглаживает их. Упражнение выполняется на весу. Чем быстрее ребенок это делает, тем лучше. Чем меньше размер листочков бумаги, тем сложнее выполнять упражнение. «Замочек». Ребенок складывает руки в замок и крутит большие пальцы вокруг друг друга то в одну сторону, то в другую. Упражнение выполняется максимально быстро. Ребенок должен сосредоточенно смотреть на большие пальцы. Использование данных упражнений в занятиях с детьми (особенно старшего дошкольного возраста) способствует активизации межполушарного взаимодействия, что формирует стрессоустойчивость ребенка к обучению в школе.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующий вывод: при применении нейропсихологических игр и упражнений на занятиях у детей улучшается память, самоконтроль поведения, повышается концентрация внимания, происходит формирование пространственных ориентаций, повышается уверенность в своих силах. А это, в свою очередь, является одним из главных критериев психологического здоровья дошкольников