

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 26.09.2025 № 277

Методические рекомендации для педагогических работников

«Комплекс упражнений по нейрогимнастике»

Разработала:
Аникина А.А., методист;
МАОУ ДО ЦДТ

Нейрогимнастика — это комплекс физических упражнений, разработанный Полом и Гейл Деннисон, направленных на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга через активацию мозолистого тела.

Современные исследования в области нейропсихологии показывают, что синхронизация работы полушарий мозга — ключевой фактор для успешного освоения новых навыков и интеллектуального развития ребёнка. Возраст до восьми лет — наиболее продуктивный для формирования межполушарных связей, что делает нейрогимнастику незаменимым инструментом в образовательной практике. Простые упражнения нейрогимнастики не требуют специального оборудования и могут выполняться как в образовательных учреждениях, так и дома.

На занятиях нейрогимнастикой дети активно двигаются, что улучшает и физическое состояние ребёнка — улучшается кровообращение, в том числе и кровоснабжение мозга, хорошо вентилируются лёгкие и насыщают мозг кислородом. Именно двигательная активность стимулирует вестибулярный аппарат, который в свою очередь стимулирует кору полушарий, ответственную за интеллектуальные функции, как бы сообщая ей, что организм бодрствует и готов к обучению. Если человек находится в пассивном состоянии, то и вестибулярная система не работает и не активизирует кору. Вот почему важно вести активный образ жизни — это полезно для интеллекта, в частности, для усвоения новых знаний.

Нейрогимнастические упражнения способствуют:

- улучшению когнитивных функций (память, внимание, мышление);
- развитию речи и моторики;
- улучшению ряда физических навыков (равновесие, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей);
- повышению скорости обработки информации;
- преодолению трудностей с письмом и чтением (дисграфия, дислексия);
- укреплению самоконтроля и способности справляться со стрессом;
- снижению утомляемости.

Гимнастика учитывает пластичность мозга ребенка и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активируют те участки, которые ранее бездействовали.

Классификация и примеры упражнений

Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.

Назначение: улучшение координации движений, навыков чтения, письма; развитие навыка пространственного ориентирования.

Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Выполнять три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности: сначала ладонь выпрямлена; потом — сжимается в кулак; далее ладонь ставится ребром; после этого последовательность повторяется.

Первые 10 повторений ребенок делает совместно со взрослым, затем — пробует самостоятельно. Сначала работа ведется ведущей рукой, если же ничего не получается, то можно помогать себе, шепотом произнося наименование движения («ладонь», «кулак», «ребро»). Постепенно подсказки отменяются, в работу включаются обе руки, движения должны быть синхронными.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Ребенок встает прямо; поднимает согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте; согнутую в локте левую руку тянет к правому колену; далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть.

Число повторов – от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей ребенка.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности), таким образом, чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талия» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх.

Сначала ребенок пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими.

Упражнение «Двойные каракули»

Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» на воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами. Два упражнения следует чередовать.

Упражнение «Слон»

Встать, слегка согнув ноги в коленях; одну руку вытянуть вперед, голова кладется на плечо этой руки, глаза смотрят вдаль; теперь необходимо совершать вращательные движения верхней частью тела таким образом, будто ребенок желает нарисовать «ленивую восьмерку» от центра; затем упражнение повторяется с другой рукой в другую сторону.

Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.

Энергетические упражнения

Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.

Упражнение «Энергетическая зевота»

Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего.

Упражнение «Кнопки мозга»

Одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется.

Упражнение «Кнопки Земли»

Указательный и средний пальцы правой руки помещаются под нижней губой. Левая кисть кладется на низ живота. Теперь необходимо «вдохнуть энергию»: не меняя положения рук делать глубокие вдох и выдох.

Растягивающие упражнения

Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс. Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы.

Упражнение «Активация рук»

Левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть; правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя; левой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы; правая же создает противовес, препятствует движениям.

Интересно, что, если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторяется, но уже вытягивается правая.

Упражнение «Сова»

Левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.

Упражнения, повышающие позитивное отношение

Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие. Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны.

Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

Упражнение «Позитивные точки»

Прикоснуться легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Использовать достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держать примерно минуту до легкой пульсации под пальцами

Упражнение «Шляпа мышления».

Большими и указательными пальцами обеих рук оттянуть уши немного назад, расправляя их. Начинать с верхнего края уха и, массируя его, спускаться постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторить упражнение не менее трёх раз.

Интересно, что для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот. Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.

Рекомендации по выполнению упражнений:

- выполнять ежедневно 5–10 минут;
- начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая сложность;
- следить за правильностью выполнения движений;
- включать упражнения в образовательный процесс или использовать как разминку перед занятиями.

Регулярное выполнение упражнений нейрогимнастики — это простой, но эффективный способ улучшения когнитивных функций и общего развития детей. Включение этих техник в образовательный процесс позволяет добиться устойчивого положительного эффекта, закладывая основу для успешного обучения и развития в будущем.