

Консультация для родителей «Нейроигры и упражнения для детей дошкольного возраста».

Нейроигры и упражнения для детей дошкольного возраста — это специальные задания, которые развивают межполушарное взаимодействие, координацию, внимание, память и речь через телесные и двигательные активности. Они помогают улучшить работу мозга, снизить утомляемость и повысить стрессоустойчивость. Вот ключевые аспекты, которые стоит учесть родителям.

Цели и польза нейроигр:

- Развитие межполушарного взаимодействия: синхронизация работы левого и правого полушарий улучшает когнитивные функции, такие как память, внимание и речь.**
- Улучшение моторики: упражнения развивают мелкую и крупную моторику, что важно для подготовки к письму и другим школьным навыкам.**
- Снижение утомляемости: регулярные занятия помогают детям лучше концентрироваться и меньше уставать.**
- Эмоциональное развитие: нейроигры способствуют снижению стресса и улучшению эмоционального состояния.**

Примеры упражнений и игр

- 1. «Зеркальное рисование»:** ребёнок рисует одновременно двумя руками зеркальносимметричные фигуры (например, геометрические формы или буквы). Это развивает координацию и межполушарное взаимодействие.
- 2. «Ухо — нос — хлопок»:** левой рукой ребёнок дотрагивается до кончика носа, правой — до левого уха, затем хлопает в ладоши и меняет положение рук. Упражнение улучшает внимание и координацию.
- 3. «Кулак — ребро — ладонь»:** ребёнок последовательно меняет положения рук (кулак, ребро, ладонь) по команде или карточкам с геометрическими фигурами. Усложнённый вариант — выполнять упражнение одновременно двумя руками.
- 4. «Лабиринты»:** прохождение лабиринтов двумя руками одновременно или прокладывание пути в лабиринте с

помощью пальцев. Развивает пространственное мышление и координацию.

5. «Нейротаблицы»: поиск одинаковых предметов (животных, цифр, букв) одновременно двумя руками в таблицах.

Упражнения улучшают внимание и зрительно-моторную координацию.

6. «Жонглирование»: бросание и ловля мячей разными руками. Можно начать с одного мяча, затем добавить второй.

7. «Тоннель»: проползание на четвереньках через тоннель, сделанный из стульев и пледов или покупной. Развивает координацию и чувство пространства.

Рекомендации для родителей.

- **Начинайте с простых заданий:** постепенно усложняйте упражнения по мере освоения ребёнком базовых навыков.
- **Создайте комфортную атмосферу:** избегайте шума и отвлекающих факторов. Поощряйте ребёнка, хвалите за успехи, не сравнивайте с другими детьми.
- **Занимайтесь регулярно:** лучше проводить короткие занятия (5-15 минут) ежедневно, чем редкие длительные.
- **Используйте игровые формы:** превращайте упражнения в увлекательные игры с сюжетом или соревнованием. Это повысит мотивацию ребёнка.
- **Чередуйте активности:** сочетайте нейроигры с физическими упражнениями и другими видами деятельности, чтобы избежать переутомления.
- **Важные замечания**
- **Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом или инструктором,** особенно если у ребёнка есть неврологические или другие особенности развития.
- **Следите за реакцией ребёнка:** если он устаёт или теряет интерес, сделайте перерыв или смените задание.
- **Учитывайте возраст:** для младших дошкольников (3-4 года) выбирайте простые игры на развитие моторики, для старших (5-7 лет) — более сложные упражнения на межполушарное взаимодействие. Нейроигры — эффективный инструмент для гармоничного развития ребёнка. Они не только улучшают когнитивные функции, но и помогают лучше понимать себя и окружающий мир. Регулярные занятия в игровой форме принесут ощутимые результаты уже через несколько недель.