



ГККП "Ясли-сад "Жұлдызай" г.Ерейментау при отделе образования
по Ерментаускому району Управления образования
Акмолинской области.



ПРОЕКТ

«Влияние нейрогимнастики на развитие детей дошкольного возраста»

Выполнила: воспитатель, педагог –
психолог Кучерюк Ирина Петровна

Ерейментау 2025 г.

Адрес паспорта проекта	Республика Казахстан, 020800, Акмолинская область, город Ерейментау, улица Ш. Уалиханова, 58, ГККП "Ясли-сад" "Жұлдызай" города Ерейментау при отделе образования по Ерейментаускому району Управления образования Акмолинской области
Руководитель	ГККП "Ясли-сад" "Жұлдызай" г. Ерейментау при отделе образования по Ерейментаускому району управления образования Акмолинской области и.о. заведующей Аубакирова О.А
Название инновационного проекта	«Влияние нейрогимнастики на развитие детей дошкольного возраста»
Автор	 Кучерюк Ирина Петровна воспитатель ясли – сада «Жұлдызай» тел. 87715604571 irina-kucheryuk@mail.ru
Целевая аудитория	Дети, посещающие дошкольные образовательные организации, воспитатели, родители.
Нормативное правовое сопровождение проекта	Разработка и внедрение инновационного проекта основаны на основных направлениях и концептуальных основах нормативных документов, регламентирующих деятельность современной дошкольной образовательной организации образования: *Закон Республики Казахстан «Об образовании»* государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения * типовые правила деятельности дошкольных организаций утверждены приказом министра образования и науки Республики Казахстан от 31 августа 2022 года №385 приказ. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 31 августа 2022 года №29329. * Модель развития дошкольного воспитания и обучения

Проект направлен на изучение влияния нейрогимнастики — системы упражнений для активации работы мозга через взаимодействие двух полушарий — на речевое и когнитивное развитие детей дошкольного возраста. В рамках проекта рассматриваются особенности применения нейрогимнастики, эффективность её регулярного использования в сочетании с дыхательной гимнастикой, а также влияние на концентрацию и умственную продуктивность детей. Результаты могут способствовать разработке методик для улучшения речевых навыков и общего развития детей в дошкольном возрасте.

Идея Суть проекта заключается в демонстрации положительного эффекта нейрогимнастики, направленной на улучшение сотрудничества между двумя полушариями мозга, что повышает восприятие информации, концентрацию и развитие речи у детей дошкольного возраста.

Продукт

Брошюра с упражнениями по нейрогимнастике для родителей и педагогов; исследовательская работа с анализом результатов применения нейрогимнастики у дошкольников

Проблема Многие дети дошкольного возраста испытывают трудности с развитием речи и когнитивных функций, а существующие методы не всегда обеспечивают достаточную эффективность для стимулирования работы мозга и улучшения этих навыков.

Актуальность обусловлена необходимостью повышения эффективности методов развития речи и умственных способностей у дошкольников в условиях раннего выявления и коррекции речевых нарушений

Цель: Изучить и систематизировать влияние занятий нейрогимнастикой на развитие речи и когнитивных функций у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Исследовать основные принципы и методы нейрогимнастики.
2. Проанализировать влияние нейрогимнастики на развитие речи у дошкольников.
3. Оценить улучшение когнитивных функций и внимания при применении упражнений.
4. Собрать практические рекомендации по комплексному использованию нейрогимнастики с дыхательной гимнастикой.
5. Подготовить информационный материал для родителей и педагогов.

Ресурсы: материалы для занятий по нейрогимнастике, разновозрастная группа детей дошкольного возраста для проведения наблюдений, занятий и внедрения нейрогимнастических упражнений в организованную деятельность.

Содержание

Введение.....	Error! Bookmark not defined. стр.5
1 Методические рекомендации для педагогов и родителей.....	Error! Bookmark not defined. стр.7
2 Анализ результатов исследования влияния нейрогимнастики	Error! Bookmark not defined. стр.9
3 Теоретические основы нейрогимнастики.....	Error! Bookmark not defined. стр.12
4 Развитие речи у детей дошкольного возраста.....	Error! Bookmark not defined. стр.15
5 Практические методики нейрогимнастики для дошкольников	Error! Bookmark not defined. стр.18
6 Влияние регулярных занятий на когнитивное развитие.....	Error! Bookmark not defined. стр.20
7 Нейрогимнастика при коррекции речевых нарушений.....	Error! Bookmark not defined. стр.22
8 Комплексное использование дыхательной гимнастики и нейрогимнастики	Error! Bookmark not defined. стр.25
Заключение	Error! Bookmark not defined. стр.27
Библиография	Error! Bookmark not defined. стр.29
Приложение 1	стр.32
Приложение 2.....	стр.44
Приложение 3.....	стр.50
Приложение 4.....	стр.53

Введение

Изучение нейрогимнастики как инструмента развития детей дошкольного возраста свидетельствует о необходимости более глубокого понимания её воздействия на речевые и когнитивные навыки. Нейрогимнастика представляет собой комплекс упражнений, направленных на улучшение взаимодействия между левым и правым полушариями мозга через координированные движения и сенсорные стимулы. Эта система упражнений потенциально способствует более эффективному формированию нейронных связей, что особенно важно в период интенсивного развития мозга у детей 3–7 лет.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием речевых навыков и когнитивных функций, включающих внимание, память, мышление и способность к обучению. Но у значительного числа детей наблюдаются задержки или трудности в этих областях, что может негативно сказаться на их дальнейшей учебной деятельности и социальном адаптации. Современные методы коррекции часто не учитывают нейрофизиологические особенности и не обеспечивают достаточного взаимодействия между полушариями, что снижает эффективность воздействия.

Проект акцентирует внимание на исследовании принципов и методик нейрогимнастики с учётом их направленности на активацию мозговой деятельности через интеграцию движений и дыхательных упражнений. Особое внимание уделяется анализу влияния таких упражнений на развитие речевого аппарата — как фонетического слуха, так и артикуляции, что является основой для формирования более сложных речевых структур. Кроме того, рассматривается влияние нейрогимнастики на когнитивные функции, включая концентрацию внимания и умственную продуктивность, что имеет ключевое значение для успешного овладения учебным материалом в дальнейшем.

В процессе исследования будут рассмотрены конкретные техники, включающие перекрёстные движения, медленные и ритмичные стимулы, а также упражнения, развивающие координацию рук и глаз. Это позволит оценить, каким образом регулярная практика нейрогимнастики способствует улучшению нейропластичности и адаптивных возможностей мозга у детей. Также проводится анализ методик комбинированного использования нейрогимнастики с дыхательными упражнениями, что направлено на улучшение общего состояния нервной системы и повышение концентрации.

Работа включает практические рекомендации для педагогов и родителей, позволяющие интегрировать нейрогимнастику в повседневную деятельность дошкольников. Такой подход способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции, снижению уровня стресса у детей и повышению эффективности обучения. Кроме того, рассматриваются особенности применения нейрогимнастики при коррекции речевых нарушений, включая алалию и дизартрию, что расширяет спектр её использования в коррекционной педагогике.

Особое внимание уделяется анализу результатов экспериментов и наблюдений, направленных на документирование изменений в уровне речевого и когнитивного развития после курса занятий. Эти данные позволят не только оценить эффективность методик, но и выявить оптимальные условия и частоту проведения упражнений. Благодаря этому становится возможным создание адаптированных программ, максимально учитывающих индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

В завершении работы будет предложена систематизированная информация, направленная на повышение информированности родителей и педагогов о возможностях нейрогимнастики для поддержки развития детей. В результате проект призван обеспечить научно обоснованную базу для внедрения инновационных практик в области дошкольного образования и логопедии, способствующих своевременному и гармоничному развитию речевых и когнитивных навыков у малышей.

1 Методические рекомендации для педагогов и родителей

Рекомендуется использовать следующие подходы для внедрения нейрогимнастики в повседневную практику с детьми дошкольного возраста. Во-первых, занятия должны проходить в игровой и позитивной форме, что способствует высокой мотивации ребёнка и формированию привычки регулярно выполнять упражнения. Важно обеспечить комфортную атмосферу, где ребёнок чувствует поддержку и интерес со стороны взрослых.

Во-вторых, включение родителей и других членов семьи в процесс занятий усиливает эмоциональную связь и создаёт совместный ритуал, который укрепляет не только нервную систему ребёнка, но и семейные отношения. Такой подход помогает превратить упражнения в естественную часть жизни, которую легко интегрировать как дома, так и в образовательных учреждениях.

Для достижения максимального эффекта стоит планировать регулярные занятия в оптимальное время суток — утром после завтрака, перед обучающими активностями, либо во второй половине дня как средство «перезагрузки» и восстановления внимания. Важна последовательность и системность, так как только регулярное выполнение упражнений позволяет развивать межполушарные связи и когнитивные функции.

Особое внимание рекомендуется уделять адаптации упражнений под индивидуальные особенности ребёнка, учитывая уровень его развития, двигательную активность и эмоциональное состояние. Использование вариативных форм — сочетание двигательных заданий с элементами арт-терапии или ритмическими играми — способствует более гармоничному развитию и снижению уровня стресса.

Педагогам и родителям следует организовать занятия так, чтобы упражнения были доступными и не требовали специального оборудования, что расширяет возможности их применения в различных условиях. При этом важно обращать внимание на позитивный эмоциональный фон, который

усиливает процессы обучения и способствует более прочному закреплению навыков.

Применение этих подходов позволит эффективно использовать потенциал нейрогимнастики для комплексного развития ребёнка, формируя не только речевые и когнитивные способности, но и общее психофизическое здоровье. Следующим этапом данного проекта станет систематизация материалов и создание комплексной методики, объединяющей теорию и практику, что позволит педагогам и родителям легко ориентироваться в технологиях и интегрировать их в повседневную работу с дошкольниками.



Рисунок 1 — Методические рекомендации по нейрогимнастике для развития речи и когнитивных функций

2 Анализ результатов исследования влияния нейрогимнастики

Анализ собранных данных показывает, что регулярное применение нейрогимнастики приводит к заметному улучшению когнитивных функций у детей дошкольного возраста. В исследовании с участием 25 детей дошкольного возраста, которые занимались ежедневно в течение пяти месяцев, были выявлены положительные изменения в восприятии, внимании, памяти и мышлении. Аналогичные данные получены в работе с детьми с разного рода нарушениями в развитии, где отмечалось значительное улучшение моторики и общего психоэмоционального состояния участников, что подтверждает широкий спектр положительного влияния методики.

Данные о развитии моторных навыков, таких как координация движений и быстрота реакции, свидетельствуют о том, что нейрогимнастика активизирует межполушарные взаимодействия, оптимизируя работу мозолистого тела и создавая предпосылки для повышения интеллектуальной работоспособности. Улучшение эмоциональной стабильности, отмеченное в наблюдениях, дополнительно способствует созданию комфортных условий для обучения и социальной адаптации детей.

Практическое применение комплексных упражнений, включающих энергетические, растягивающие и дыхательные техники, а также игровые задания, подтверждает эффективность целостного подхода. Такая структура занятий не только способствует развитию речевых и когнитивных навыков, но и поддерживает мотивацию и интерес детей посредством игрового компонента. Использование физических минуток помогает интегрировать нейрогимнастику в образовательный процесс без снижения учебной активности, что важно для массового применения в детском саду.

Полученные результаты соответствуют целям проекта, направленным на стимулирование познавательных процессов, развитие речи и моторики, а также повышение эмоциональной устойчивости и общей интеллектуальной работоспособности. Данные наблюдений демонстрируют, что

нейрогимнастика эффективно решает задачи комплексного психофизического развития, способствуя формированию у детей базовых навыков, необходимых для успешного обучения и социальной адаптации.

Следует подчеркнуть, что эффективность нейрогимнастики обусловлена её системным и многофункциональным воздействием на различные уровни развития ребёнка, включая когнитивные, моторные и эмоциональные сферы. Такой подход расширяет возможности коррекционно-развивающей работы, что особенно актуально для детей с речевыми и двигательными нарушениями.

В связи с выявленными положительными изменениями целесообразно рекомендовать продолжение и расширение внедрения методик нейрогимнастики в практике дошкольного и начального общего образования. Перспективным направлением видится разработка адаптированных программ с учётом индивидуальных особенностей детей, что позволит повысить эффективность коррекционных мероприятий и поддержать гармоничное развитие всех аспектов детской личности.



Нейрогимнастика - объединение движения и мысли. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Рисунок 2 — Современные методики нейрогимнастики для развития когнитивных способностей

3 Теоретические основы нейрогимнастики

Для понимания воздействия нейрогимнастики необходимо рассмотреть её фундаментальные теоретические основы и принципы работы мозга. Нейрогимнастика представляет собой систему физических упражнений, направленных на развитие и синхронизацию межполушарного взаимодействия через активацию мозолистого тела — структуры, которая обеспечивает передачу нервных импульсов между левым и правым полушариями мозга. Этот метод возник в середине XX века на основе исследований нейропсихологии и образовательной кинезиологии, и его цель — повысить эффективность совместной работы двух полушарий за счёт гармонизации их деятельности.

Мозг человека условно разделён на два полушария, каждое из которых специализируется на определённых функциях. Левое полушарие отвечает за обработку логической информации, речь и математические операции, в то время как правое полушарие участвует в творчестве, пространственном восприятии и координации движений. Для оптимального функционирования и быстрого реагирования необходимо, чтобы эти полушария работали согласованно и синхронно. В норме активность полушарий временно чередуется, но их максимальная продуктивность обеспечивается только при полноценно налаженном межполушарном взаимодействии, которое способствует комплексной обработке информации и более творческому мышлению.

Нейрогимнастика направлена на укрепление связей между полушариями, что достигается через специальные упражнения, задействующие координацию, внимание, мелкую моторику и когнитивные функции. Эти упражнения стимулируют кровообращение в мозге, способствуют активации нейронных цепей и улучшают как кратковременную, так и долговременную память. В результате происходит повышение общей умственной продуктивности, развитие творческих

способностей, скорости реакции и точности восприятия окружающей среды. Таким образом, на биологическом уровне нейрогимнастика способствует улучшению работы мозолистого тела и синхронизации функций двух полушарий, что является ключевым фактором в формировании когнитивных и психофизических навыков.

Значимость этих теоретических основ особенно велика при работе с детьми дошкольного возраста, так как именно в этот период происходит активное формирование нейронных связей и выраженное развитие речевых и мыслительных функций. Регулярные занятия на базе принципов нейрогимнастики создают условия для оптимального развития межполушарных связей, что облегчает усвоение обучающего материала, улучшает внимание и способствует развитию речи и коммуникативных навыков. Понимание работы мозга и природы межполушарного взаимодействия служит базой для разработки эффективных методик, направленных на стимулирование гармоничного психофизического развития ребёнка в дошкольном возрасте.

В совокупности, теоретические положения нейрогимнастики формируют научно обоснованную платформу для изучения её практического воздействия на развитие детей, позволяя сконцентрироваться на особенностях улучшения межполушарного взаимодействия и речевых навыков. Это создаёт фундамент для дальнейшего рассмотрения конкретных механизмов и результатов внедрения нейрогимнастики в образовательные и коррекционные практики, направленные на развитие детей дошкольного возраста.



Рисунок 3 — Схема, иллюстрирующая задачу нейрогимнастики по синхронизации работы двух полушарий мозга

4 Развитие речи у детей дошкольного возраста

Речевое развитие у детей дошкольного возраста охватывает несколько важных компонентов: формирование активного словаря, развитие связной и правильной речи, интонационной культуры, а также вовлечение в знакомство с детской литературой и развитие звукового анализа, который является фундаментом для обучения грамоте. В период от первого до третьего года жизни словарь ребёнка расширяется от первых слов до простых диалогических фраз, что сопровождается формированием основ понимания и использования языка в общении.

Развитие речи тесно связано с формированием аналитико-синтетической звуковой активности — способности слышать, различать и осознавать звуки речи, что важно для последующего овладения чтением и письмом. Речевая деятельность выступает не только как средство коммуникации, но и как важный инструмент мышления, способствующий развитию логики, памяти и способности к анализу. Недостаточное развитие речи на этом этапе негативно сказывается на школьной подготовке, а также формировании личностных и социальных навыков ребёнка.

Особое значение имеет роль взрослого окружения, особенно педагога, чья речь служит моделью для ребёнка. Дети подсознательно воспроизводят лексические и грамматические структуры, а также интонационные особенности, поэтому корректность и выразительность речи взрослого оказывают существенное влияние на качество речевого развития. Ошибки и неточности в образцах речи могут закрепляться у ребёнка, затрудняя приобретение правильных речевых навыков.

Методы поддержки речевого развития включают игровые приёмы, такие как словесные игры и драматизации, которые стимулируют не только словарный запас и внимание, но и развитие выразительности, диалоговой речи и воображения. Чтение и пересказ художественных произведений позволяют не только расширять лексический запас, но и формируют умение

строить связные тексты, развивают творческие способности. Важны также наглядные методы — наблюдения и изучение окружающего мира способствуют закреплению речевых навыков в контексте практического опыта. Словесные методы, например, заучивание стихотворений, помогают улучшать память и культуру речи.

При речевых нарушениях, таких как задержка речевого развития, необходима комплексная диагностика и своевременное вмешательство специалистов разных профилей: отоларинголога, невролога, психолога и логопеда. Нарушения в речевом развитии не только затрудняют коммуникацию, но и препятствуют полноценному развитию когнитивных и социальных функций ребёнка, вызывая у него замкнутость и снижение уверенности в себе. Ранняя коррекция создана для предотвращения этих проблем и обеспечения успешной адаптации ребёнка в образовательной среде.

Учитывая, что речевое развитие тесно связано с активизацией межполушарных взаимодействий и когнитивных функций, рассмотренных ранее, становится очевидной необходимость использования комплексных подходов, направленных на гармонизацию всех уровней речевой деятельности. Разнообразные методы поддержки речи и стимулирования мозговой активности оказывают взаимодополняющее воздействие, способствуя более эффективному и всестороннему развитию ребёнка в дошкольном возрасте.



Рисунок 4 — Методика развития речи у детей дошкольного возраста с описанием задач, предмета и этапов

5 Практические методики нейрогимнастики для дошкольников

Упражнения нейрогимнастики для детей — это комплекс простых физических и координационных движений, направленных на комплексное развитие мозга через синхронизацию работы правого и левого полушарий. Для начала рекомендуются базовые упражнения, например, «Пальцы 2+1» — вытягивание указательного и среднего пальцев одной руки и перекрытие их указательным пальцем другой руки, что способствует развитию моторной координации и межполушарной связи. Упражнение «Ленивые восьмерки» предусматривает рисование пальцем в воздухе знака бесконечности (цифры восемь), при этом ребенок следит глазами за пальцем, не поворачивая голову. Это упражнение улучшает зрительно-моторную координацию и внимание.

Перекрестные движения составляют важную часть практики — марширование с касанием противоположной рукой колена («перекрестные шаги») активизирует работу мозолистого тела и улучшает взаимодействие полушарий. Для активизации нервной системы применяется «энергетическая зевота», когда ребёнок имитирует зевоту и одновременно нажимает на точки возле ушей, что снимает напряжение и улучшает кровообращение мозга. Крюки Деннисона — специальные позы, стимулирующие интеграцию функций мозга за счёт растягивания и перекрещивания рук — помогают наладить гармоничную работу обеих половин мозга.

Для малышей 2–3 лет эти упражнения адаптируются с учётом их моторного и речевого уровня: взрослый совместно с ребёнком выполняет движения, постепенно давая возможность освоить упражнения самостоятельно. Занятия лучше проводить в спокойной и комфортной обстановке, предпочтительно в утренние часы или в первой половине дня, что соответствует оптимальному уровню мозговой активности. Регулярные занятия по 5–10 минут в течение 3–4 недель позволяют стимулировать образование новых нейронных связей, улучшают процессы внимания, памяти и речи, а также развивают мелкую и крупную моторику.

Кроме того, совместное выполнение упражнений детьми и родителями усиливает эмоциональную поддержку и способствует укреплению психофизического состояния ребёнка, что подкрепляет результаты нейрогимнастики. Важно, что методики, опирающиеся на описанные упражнения, гармонично интегрируют теоретические основы межполушарного взаимодействия и речевого развития, раскрывая практические возможности для оптимального развития дошкольников.

Эффективность этих методик будет рассмотрена далее через анализ результатов их применения.

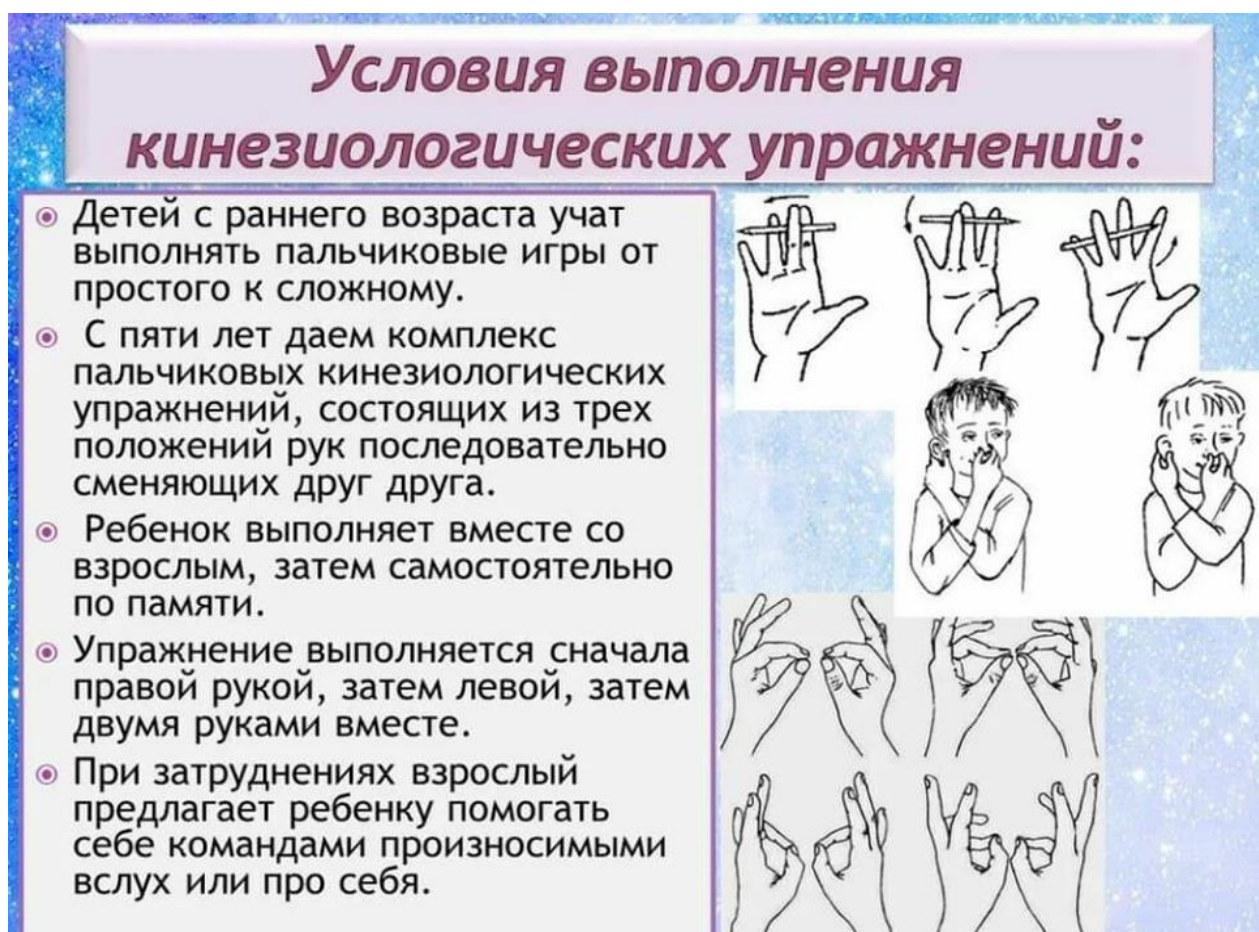


Рисунок 5 — Условия выполнения кинезиологических упражнений для дошкольников

6 Влияние регулярных занятий на когнитивное развитие

Регулярные занятия способствуют укреплению межполушарных связей мозга и синхронизации деятельности его правого и левого полушарий, что напрямую влияет на улучшение основных когнитивных функций у детей дошкольного возраста. Благодаря такой тренировке возрастает скорость восприятия и обработки информации, что повышает эффективность внимания и способствует развитию памяти. Внимание становится более устойчивым, а умственная продуктивность – более высокой, позволяя детям легче сосредотачиваться на задачах и успешнее усваивать новую информацию.

Позитивные изменения в когнитивной сфере происходят за счёт активизации мозолистого тела, отвечающего за передачу сигналов между полушариями, что обеспечивает более слаженную и согласованную работу мозга. Повышение кровообращения в корковых и подкорковых структурах, стимулируемое нейрогимнастикой, улучшает обмен веществ в нервных клетках и способствует развитию речевых и мыслительных процессов. Эти изменения отражаются также на эмоционально-волевой сфере ребёнка, помогая формировать более сбалансированное и устойчивое психоэмоциональное состояние.

Систематическое выполнение упражнений приводит к формированию нейропластичности — способности мозга адаптироваться и перестраиваться, что имеет критическое значение именно в дошкольном возрасте, когда происходит активное становление познавательных механизмов. Улучшение когнитивных функций проявляется в более высокой работоспособности ребёнка, улучшении памяти и способности к концентрации, что создаёт благоприятную основу для успешного обучения и творческого развития в школе.

Кроме того, регулярные занятия нейрогимнастикой оказывают поддержку детям с особыми образовательными потребностями — например,

тем, кто имеет задержки речевого развития или другие речевые нарушения. Совокупность улучшений в внимании, памяти и межполушарной координации способствует более эффективной коррекции речевых дефицитов и более успешной социальной адаптации таких детей. Это подчеркивает важность интегрированного подхода к развитию ребёнка, включающего как общие когнитивные тренировки, так и целенаправленную работу с речью.



Рисунок 6 — Схема нейрогимнастики и её влияние на мозг для когнитивного развития у детей

7 Нейрогимнастика при коррекции речевых нарушений

Нейрогимнастика занимает особое место в коррекции речевых нарушений у детей благодаря своему целостному воздействию на мозг и психомоторные функции. В отличие от традиционных логопедических методик, она направлена не только на тренировку речевого аппарата, но и на восстановление правильной работы мозжечка, лобных долей и межполушарных связей. Такое комплексное влияние способно улучшить процессы планирования и контроля движения, что важно для точной артикуляции и формирования плавной, связной речи.

Важным механизмом эффективности нейрогимнастики при речевых проблемах является активация мозговых структур через телесно-ориентированные упражнения, которые способствуют улучшению слухоречевого внимания и когнитивных функций. Таким образом, наблюдается не только развитие речевых навыков, но и усиление внимания, памяти и мышления, что коррелирует с предыдущими результатами улучшения когнитивных функций у детей при регулярных занятиях. Повышение общего внимания и способности к переключению между заданиями позволяет ребёнку успешнее воспринимать и воспроизводить речь, снижая сопротивление процессу обучения и улучшая его мотивацию.

Кроме того, нейрогимнастика оказывает влияние на психоэмоциональное состояние ребёнка, уменьшая уровень тревожности и стрессов, что часто сопутствует тяжелым речевым нарушениям. Укрепление эмоциональной сферы через телесные упражнения создает условия для более активного и естественного общения, что стимулирует речевую активность и помогает преодолевать коммуникативные барьеры. Это особенно важно для детей с задержкой речевого развития и нарушениями произношения, так как речевая активность тесно связана с эмоциональным комфортом и социальной адаптацией.

Показаниями к применению нейрогимнастики являются широкий спектр речевых нарушений, включая тяжелые формы дизартрии, алалию и фонетико-фонематические дисфункции, часто сопровождающиеся сопутствующими поведенческими и когнитивными нарушениями. Работая над улучшением моторной координации и синхронизации работы полушарий, нейрогимнастика способствует формированию новых нейронных связей, необходимых для усвоения и воспроизведения речи, тем самым расширяя возможности комплексной реабилитации детей с тяжелыми речевыми дефектами.

Таким образом, нейрогимнастика как системный немедикаментозный подход обеспечивает интеграцию двигательных, сенсорных и когнитивных процессов, что является необходимым условием для успешной коррекции речевых нарушений у дошкольников. Учитывая влияние этого метода на развитие когнитивных функций, описанное ранее, можно утверждать, что нейрогимнастика помогает создать комплексную основу для формирования речевых навыков и общей психофизической устойчивости ребёнка. Эти аспекты важны при формировании рекомендаций для педагогов.

Карточки для нейрозарядки

Можно использовать при запуске речи, где каждое движение соответствует словам: тук, хлоп, топ.
Можно ориентироваться на зрительные схемы, можно работать на слух. Взрослый называет слова, ребёнок показывает последовательность движений.



Рисунок 7 — Схема упражнений нейрогимнастики для коррекции речевых нарушений у детей

8 Комплексное использование дыхательной гимнастики и нейрогимнастики

Для усиления результата рекомендуется комбинировать дыхательную гимнастику с упражнениями нейрогимнастики, поскольку дыхательные техники обеспечивают качественную оксигенацию мозга и способствуют расслаблению мышц, что снижает гипертонус и уровень стресса. Это физиологическое состояние создаёт оптимальные условия для более эффективной мозговой деятельности и восприимчивости к обучению за счёт улучшения кровообращения и снятия блокировок в лимбической системе. Визуальные образы (например, «шарик» в животе) и вокализация при дыхательных упражнениях способствуют формированию речевого дыхания, что дополняет двигательные упражнения нейрогимнастики, нацеленные на развитие межполушарных связей и моторики.

Сочетание дыхательных и телесных упражнений повышает общий уровень физиологического и психологического комфорта ребёнка, что помогает преодолеть внутренние барьеры, связанные с тревожностью и дискомфортом, а также улучшает концентрацию внимания и мотивацию к занятиям. При этом растяжка мышц, включённая в комплекс, снижает мышечное напряжение, что положительно отражается на восприятии сенсорных стимулов и готовности мозга к обучению и речевой активности.

Важно отметить, что дыхательная гимнастика способствует не только оптимизации газообмена и кровообращения, но и оказывает массажный эффект на внутренние органы брюшной полости, что улучшает общее самочувствие ребёнка и поддерживает баланс нервной системы. Такая физиологическая поддержка комбинируется с двигательными упражнениями нейрогимнастики, развивающими координацию, мелкую моторику и интеграцию функций различных областей мозга, что особенно важно для детей с задержками речевого развития и комплексными нарушениями.

Практика интегрированного использования дыхательных и двигательных упражнений в рамках нейрогимнастики позволяет более полно охватить физиологические и когнитивные аспекты развития ребёнка. Это создаёт комплексную платформу для гармоничного развития речи и мышления, улучшения эмоционального состояния и общего здоровья малыша.

Учитывая выявленную синергию дыхательной гимнастики и упражнений нейрогимнастики, следующим этапом является разработка методических рекомендаций, которые позволят педагогам и специалистам эффективно применять комплексный подход в работе с дошкольниками. Эти рекомендации будут содержать структуру занятий, последовательность упражнений и варианты адаптации нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей детей, что обеспечит максимальную эффективность и безопасность занятий.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**улучшают ритмику организма,
развивают самоконтроль и
произвольность.**

Упражнения:

«Свеча»

«Дышим носом»

«Ныряльщик»



Рисунок 8 — Пример дыхательных упражнений для комплексного использования с нейрогимнастикой

Заключение

В ходе исследования выявлено, что нейрогимнастика оказывает комплексное воздействие на речевое и когнитивное развитие детей дошкольного возраста, обеспечивая улучшение межполушарного взаимодействия и активацию нейронных связей. Практические методики, включающие координационные, моторные и дыхательные упражнения, способствуют повышению концентрации внимания, развитию памяти и артикуляции, что отражается на более успешном усвоении речевых навыков и общей умственной продуктивности.

Регулярное выполнение упражнений приводит к укреплению нервных связей и нейропластичности, стимулируя развитие аналитико-синтетической способности и речевого восприятия. В результате дети демонстрируют повышение устойчивости внимания, улучшение моторики и эмоционального состояния, что особенно важно в условиях возрастных особенностей психофизического развития. Такое сочетание положительно сказывается на учебной готовности и социальной адаптации малышей.

Особое значение приобретают интеграция дыхательной гимнастики и методов нейрогимнастики, поскольку совместное применение расширяет спектр оказываемого положительного эффекта за счёт улучшения оксигенации мозга и снижения стресса. Это создаёт благоприятные условия как для речи, так и для когнитивного развития, стимулируя общую психофизиологическую устойчивость ребёнка.

Анализ результатов, полученных при внедрении методик в образовательную практику, подтверждает их эффективность не только у детей с типичным развитием, но и у малышей с речевыми и двигательными нарушениями. Предложенные методические рекомендации способны помочь педагогам и родителям внедрять нейрогимнастику в повседневную деятельность, что расширяет возможности комплексного сопровождения развития дошкольников.

Таким образом, выполненная работа подтверждает целесообразность использования нейрогимнастики как инновационного и многогранного инструмента стимулирования речевых и когнитивных функций у детей дошкольного возраста. Результаты исследования представляют практическую ценность для педагогов, логопедов и родителей, обеспечивая научно обоснованную базу для совершенствования развивающих программ и коррекционных практик. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой адаптированных сложных программ, учитывающих индивидуальные особенности ребёнка, что позволит повысить эффективность развития и поддержки детских способностей на ранних этапах.

Библиография

1. 11+ способов развития речи у детей: пошаговая инструкция для...
[Электронный ресурс] // www.kp.ru - Режим доступа: <https://www.kp.ru/edu/doshkolnoe-obrazovanie/razvitie-rechi-u-detej/>, свободный. - Загл. с экрана
2. А.В. Ерохина, М.М. Харина [Электронный ресурс] // ipk.68edu.ru - Режим доступа: https://ipk.68edu.ru/images/stories/2022/psikh-ped-konf-12.09/ерохина_а.в._м.м._харина.pdf, свободный. - Загл. с экрана
3. Влияние нейрогимнастики на речевое развитие детей...
[Электронный ресурс] // www.teacherjournal.ru - Режим доступа: <https://www.teacherjournal.ru/categories/11/articles/5636>, свободный. - Загл. с экрана
4. Как возникла методика, ее цели и задачи [Электронный ресурс] // sch338tn.mskobr.ru - Режим доступа: https://sch338tn.mskobr.ru/files/doc/dlyakonkursapedagogam/charitonov_ei/kollegam/npigry/nejrogym.pdf, свободный. - Загл. с экрана
5. Минобрнауки России [Электронный ресурс] // elibrary.sgu.ru - Режим доступа: http://elibrary.sgu.ru/vkr/2024/44-03-02_097.pdf, свободный. - Загл. с экрана
6. Муниципальное автономное дошкольное [Электронный ресурс] // ds58-armavir-r03.gosweb.gosuslugi.ru - Режим доступа: https://ds58-armavir-r03.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/19/8/uchebno_metodicheskoe_posobie_ispol_zovanie_neyrogimnastiki_v_rabote_s_det_mi_doshkol_nogo_vozrasta_s_tnr_.pdf, свободный. - Загл. с экрана
7. Нейрогимнастика в коррекционно-развивающей деятельности...
[Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: <https://apni.ru/article/3430-neyrogimnastika-v-korreksionno-razvivayushch>, свободный. - Загл. с экрана
8. Нейрогимнастика как средство комплексного развития детей
[Электронный ресурс] // www.vospitatelds.ru - Режим доступа:

<https://www.vospitatelds.ru/categories/7/articles/13352>, свободный. - Загл. с экрана

9. Нейрогимнастика, как средство развития межполушарного [Электронный ресурс] // pmsp47.ru - Режим доступа: <https://pmsp47.ru/wp-content/uploads/2023/05/doklad-ns-konferenciya.pdf>, свободный. - Загл. с экрана

10. Нейроигры и нейроупражнения в логопедической работе... [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

11. Опыт работы на тему [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

12. Педагогические условия, методы и приемы речевого развития... [Электронный ресурс] // frolova-sch11-schel.edumsko.ru - Режим доступа: <https://frolova-sch11-schel.edumsko.ru/articles/post/2964408>, свободный. - Загл. с экрана

13. Практика использования нейрогимнастики в работе с детьми... [Электронный ресурс] // www.pedopyt.ru - Режим доступа: <https://www.pedopyt.ru/categories/5/articles/4650>, свободный. - Загл. с экрана

14. Проблемы развития речи у дошкольников: как помочь ребёнку... [Электронный ресурс] // media.foxford.ru - Режим доступа: <https://media.foxford.ru/articles/problemy-razvitiya-rechi-u-detey-doshkolnikov>, свободный. - Загл. с экрана

15. Развитие межполушарных связей или... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektcionnaya-pedagogika/2021/04/19/razvitie-mezhpolusharnyh-svyazey-ili>, свободный. - Загл. с экрана

16. Развитие речи у дошкольников: методы и приемы для... | Дзен [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: <https://dzen.ru/a/aojiwkncznqro51n>, свободный. - Загл. с экрана

17. Сташевская Т [Электронный ресурс] // scientificjournal.ru - Режим доступа: <https://scientificjournal.ru/images/pdf/2024/151/nejrogimnastika.pdf>, свободный. - Загл. с экрана

18. Что такое нейрогимнастика [Электронный ресурс] // www.logopediadoma.ru - Режим доступа: <https://www.logopediadoma.ru/что-такое-nejrogimnastika>, свободный. - Загл. с экрана

19. Что такое нейроупражнения для детей и какие они бывают. [Электронный ресурс] // ncrdo.ru - Режим доступа: <https://ncrdo.ru/center/blog/что-такое-neyrouprazhneniya-dlya-detey-i-kakie-oni-byvayut/>, свободный. - Загл. с экрана

20. методы, приемы и технологии развития речи дошкольников [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2023/09/08/metody-priemy-i-tehnologii-razvitiya-rechi-doshkolnikov>, свободный. - Загл. с экрана

21. "нейрогимнастика - как средство развития когнитивных..." [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2022/04/10/neyrogimnastika-kak-sredstvo-razvitiya-kognitivnyh>, свободный. - Загл. с экрана.

Приложение 1.

Картотека дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф"

- звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика «Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика «Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Дыхательная гимнастика «Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательная гимнастика «Бегемоты»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Дыхательная гимнастика «Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательная гимнастика «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательная гимнастика «Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

Дыхательная гимнастика «Мышка и Мишка»

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный

(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький

(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке

(походить на носочках)

Он же к ней не попадёт

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

Дыхательная гимнастика «Пчёлка»

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу»

(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу

(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Дыхательная гимнастика «Комарики»

Встать прямо, выполнить полный вдох, на выдохе тихо, с повышением голоса, длительно произнести: «з-з-з-З-З-З»

Прилетает по ночам, не дает уснуть он нам:

Зло звенит, над ухом вьется, только в руки не дается

Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох.

Медленно, 4-6 раз.

Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох.

Возвращение в и.п. – выдох – 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5-6 раз.

Дыхательная гимнастика «Травушка колыхается»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно покачивать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Травушка растет»

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Выполнение: поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растет). 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика «Вертолет»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

Дыхательная гимнастика «Хлопушка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Лягушка»

И.п.: упор лежа, опираясь прямыми руками об пол.

Выполнение: 1 – упор присев (одновременно мощный выдох); 2 – вернуться ви.п. толчком, диафрагмальный вдох. 4 раза.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Пример занятия с элементами нейрогимнастикиЦель: Профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

Задачи: развитие межполушарной специализации; синхронизация работы полушарий; развитие интеллектуальной деятельности; развитие мелкой моторики; воспитывать волю ребенка; оздоровление организма за счет улучшения иммунитета.

Ход занятия Воспитатель предлагает детям игру «Дружные ребята»

Дети становятся в круг, берутся за руки, выполняют задания (н.р. попрыгать на левой ноге, присесть, наклониться вперед и т.д.)

Условие игры – не отпускать руки товарищей. После игры педагог обращает внимание на шар.

- Смотрите, ребята, какой интересный шар. Может он волшебный? Давайте посмотрим. (рассматривают шар, гладят его)

- Ребята, давайте согреем его своим дыханием.

Дыхательная гимнастика «Тёплое дыхание» Раздаётся голос «Спасибо, дети! Как хорошо, что вы меня нашли и согрели своим дыханием! Я рад встрече с вами! Мне сегодня очень нужна ваша помощь! Мой лучший друг Дракоша пропал куда - то, а вдруг он в беде и ему нужна моя помощь. Вы поможете мне его найти? (дети соглашаются)

- Сначала нам надо зарядиться энергией!

Логоритмическое упражнение с шариками «Шарик маленький, смешной» - Ребята, в дорогу нам необходимо взять разные предметы, вдруг чтонибудь пригодится.

Нейроупражнение (глаза - руки) Дети должны взять сразу двумя руками предметы, изображённые на карточке (Например, в левую руку красный карандаш, в правую – синий, затем положить в рюкзачок). Отправляемся в путь.

1. «Прыжки - Классики». Прыжки вперед, чередуя прыжки с одной ноги на две, меняя левую и правую ноги. **2. «Равновесие».** Пройти по гимнастической скамейке, держась за руки, сохраняя одинаковый темп движения. **3. «Перекрестные шаги».** Пройти вдоль верёвочки, делая шаги вперед левой ногой на правую сторону каната, правой ногой на левую сторону.

- Смотрите, какая замечательная полянка. Может, отдохнём немного?

Нейро-игра в паре «Ладушки» (с ускорением темпа) Воспитатель находит конверт, в котором говорится о том, что Дракоша попал в ловушку, и чтобы его спасти, надо выполнить задания Волшебника, который спрятал Дракошу.

Кинезиологические упражнения «Повторялки» Взрослый показывает упражнение, дети повторяют.

1. Кулак – ладонь (меняем положение)

2. Коснуться одновременно левой рукой уха, правой рукой – носа. Поменять одновременно положение рук.

3. С закрытыми глазами поочередно касаться большими пальцами рук

кончика носа.

Ладонью левой руки коснуться правого плеча, ладонью правой руки – макушки головы. Поменять одновременно положение рук.

Перед детьми открывается новая дорожка, по которой надо пройти задом – наперёд.

Дети останавливаются перед большим сундуком, на котором висит замок.

Замок не простой, с секретом, чтобы замок открыть, надо подобрать код **Нейро-упражнение «Цифры и пальчики»** Карточки разделены на две части. На двух сторонах изображение цифр, в разном порядке. Необходимо двумя руками одновременно показать одинаковые цифры.

(Замок открывается, в сундуке дети находят Дракошу)

Дракоша и Волшебный шар благодарят детей за помощь и отправляются в свою волшебную страну.

Приложение 2

Карточки для нейрозарядки

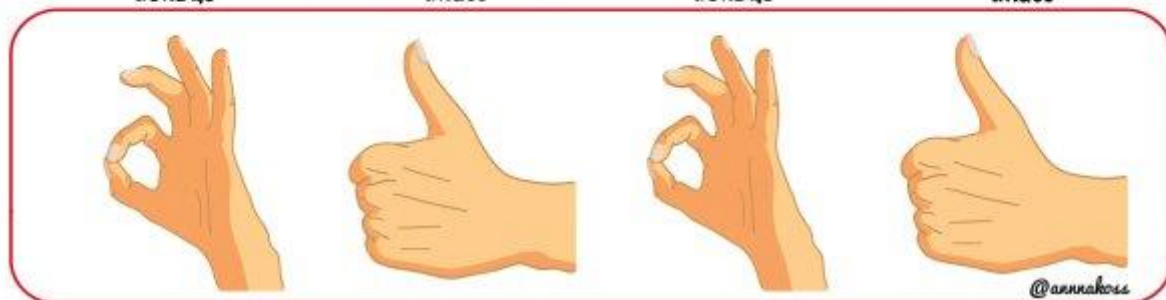
ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА ПОВТОРИТЬ ПОЗЫ ИЗОБРАЖЕННЫЕ НА КАРТИНКАХ.

кольцо

класс

кольцо

класс



хлоп - хлоп

тон - тон

хлоп - хлоп

тон - тон



хлоп - хлоп

указательным пальцем
нажимаем на кнопку

хлоп - хлоп

указательным пальцем
нажимаем на кнопку



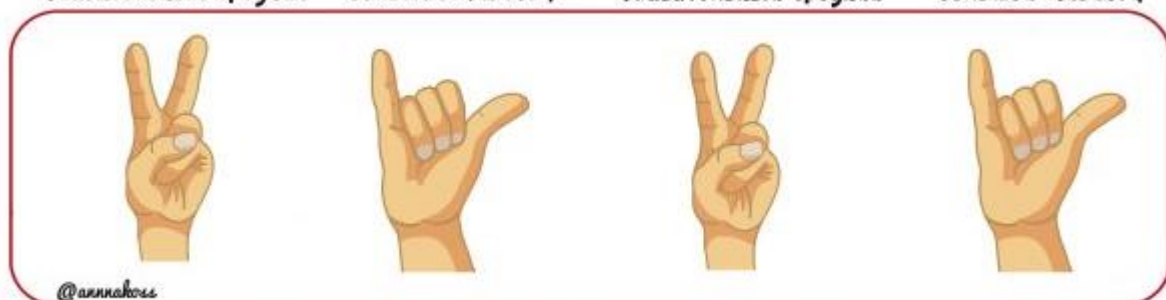
меняем положение пальцев

указательный-средний

большой-мизинец

указательный-средний

большой-мизинец



Упражнение: «Фонарики»

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ



Фонарики зажглись –
пальцы выпрямить

ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Мигающие фонарики.
Попеременно сжимаем и
выпрямляем пальцы рук.

МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Упражнение: «Сарай – дом с трубой – пароход»



САРАЙ

Пальцы рук соединить
под наклоном.
Большие пальцы
прижаты к ладоням.



ДОМ С ТРУБОЙ

Пальцы рук соединить
под наклоном, большие
пальцы соединить.
Указательный палец
одной руки выпрямить –
«труба».



ПАРОХОД

Обе ладони соединены
«ковшиком». Большие
пальцы рук подняты
вверх – «труба».

Упражнение: «Зайчик – коза – вилка»



ЗАЙЧИК

Указательный и средний
пальцы выпрямить.
Безымянный и мизинец
прижать большим
пальцем к ладони.



КОЗА

Указательный палец и
мизинец выпрямить.
Средний и безымянный
– прижать большим
пальцем к ладони.



ВИЛКА

Указательный, средний
и безымянный пальцы
выпрямить и расставить.
Мизинец прижать
большим пальцем к
ладони.

Упражнение: «Ножницы – собака – лошадка»



НОЖНИЦЫ

Ладонь поставить на
ребро. Мизинец и
безымянный палец
согнуть, прижав к
ладони большим
пальцем.
Указательный и средний
палец рассоединить.



СОБАКА

Ладонь поставить на
ребро, пальцы сомкнуть,
мизинец отставить вниз.
Большой палец
выпрямить и поднять
вверх.



ЛОШАДКА

Правая ладонь на ребре
Большой палец кверху.
Сверху на нее
накладывается левая
ладонь, образуя гриву.
Большой палец кверху.
Два больших пальца
образуют уши.

Упражнение: «Колечко» Физминутка



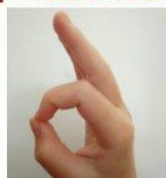
КОЛЕЧКО
Последовательно соединяйте с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала одной рукой, затем двумя. Темп выполнения постепенно увеличивается.



Упражнение: «Заяц – колечко – цепочка»



ЗАЯЦ
Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



КОЛЕЧКО
Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



ЦЕПОЧКА
Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

Упражнение: «Гусь – курочка – петух»



ГУСЬ
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и примкнуть к большому.



КУРОЧКА
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упереть в большой. Остальные полусогнутые пальцы примыкают веером к указательному.



ПЕТУХ
Ладонь поднять вертикально. Указательный палец опереть о большой. Остальные пальцы расставлены и подняты вверх. Это «гребешок».

Упражнение: «Лезгинка» Физминутка



ЛЕЗГИНКА
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок. Упражнение повторять 6-8 раз. Проводить желательно под музыкальное сопровождение.



Упражнение: «Змейка» Физминутка



ЗМЕЙКА

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны последовательно участвовать все пальцы рук.

Упражнение: «Лягушки»



Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность. Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонь вниз. Одновременно менять положение рук. Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

МЫ ВЕСЕЛЫЕ ЛЯГУШКИ,
ДВЕ ЛЯГУШКИ-ХОХОТУШКИ.

Упражнение: «Флажок – рыбка – лодочка»



ФЛАЖОК
Ладонь поставить на ребро. Большой палец вытянуть вперед.



РЫБКА
Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.



ЛОДОЧКА
Обе ладони соединены и поставлены ковшиком. Большие пальцы подняты вверх.

Упражнение: «Дом – ежик – замок»



ДОМ
Пальцы рук соединить под углом. Большие пальцы соединить параллельно.



ЕЖИК
Поставить ладони под углом друг к другу, пальцы одной руки расположить между пальцами второй.



ЗАМОК
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

Упражнение: «Цепочка»



Поочередно перебирать все пальцы рук, соединяя с большим. Сначала указательный с большим, далее – средний и т.д. Проводить упражнение следует, как от указательного пальца к мизинцу, так и от мизинца к указательному. Вначале упражнение выполняется под счет каждой рукой отдельно, затем пальцы обеих рук соединяем.

Когда ребенок научится легко делать упражнение добавляем стихотворное сопровождение.

КРУГЛЫЕ КОЛЕЧКИ – ЗВЕНЬЯ ДЛЯ ЦЕПОЧКИ.
МАМЕ МЫ ПОДАРИМ – РАДОВАТЬСЯ СТАНЕМ

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«УХО – НОС»

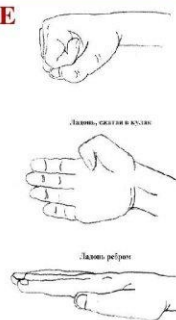
Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.

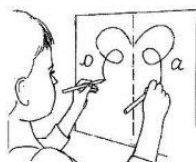


Распрямленная ладонь

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

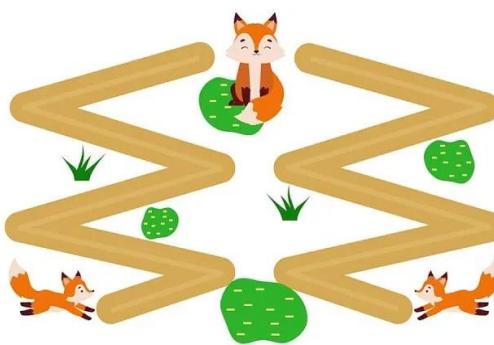
«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «рисования» на свою руку).





Помоги подрузкам белкам встретиться на дереве. Проведи линии по дорожкам двумя руками



Помоги листам добраться до мамы лисы. Проведи линии по дорожкам двумя руками



Помоги ёжикам найти поганки грибами. Проведи линии по дорожкам двумя руками



Покажи одновременно -
одной рукой показывая рисунок руки, пальчиком второй руки - цвет квадрата.



Приложение 3





Приложение 4

Констатирующее обследование

Результаты констатирующего обследования детей группы «Солнышко», соответствуют следующим уровням:

Высокий-3 (12,5%) ; Средний-17 (70,8%) ; Низкий -4(16,6%) (общее количество обследованных детей 24 – 100%).



Промежуточное обследование Результаты промежуточного обследования детей группы «Солнышко», соответствуют следующим уровням:

Высокий- 5 (20%) ; Средний- 19 (76 %) ; Низкий -1 (4 %)(общее количество обследованных детей 25 – 100%)

