

Способность управлять своим телом тесно связана с умственной деятельностью. Особенно сильна взаимосвязь в детском возрасте. От того насколько сформированы крупно-моторные и мелко-моторные навыки напрямую зависят интеллектуальные способности ребенка и его способности к обучению. Физические упражнения на базе нейропсихологии призваны решать эти задачи, помогая ребенку полноценно развиваться.

**Нейропсихология – наука**, работающая на стыке психологии, медицины и **физиологии**, изучающая мозговую организацию психических процессов. **Нейропсихологический** подход в работе предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение, а также поддержание работы нервной системы в норме у здоровых детей.

Базовый комплекс нейропсихологических упражнений включает в себя двигательную коррекцию, которая позволяет наверстать упущенное в двигательном развитии ребенка, если таковое имеется, убрать неправильно сложившиеся двигательные стереотипы, сформировать недостающие связи.

В последние годы на свет появляется все меньше детей с первой группой здоровья. Наблюдается рост заболеваемости различными нервно-психическими расстройствами, что сказывается на физическом развитии ребенка в том числе.

**Нейропсихологические упражнения** помогают осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая ребенка. Позволяют проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, а также способствуют развитию когнитивных способностей

При этом организм начинает вырабатывать **нейротропин — вещество**, способствующее росту новых нервных клеток и связей между ними.

Нейроупражнения одновременно активируют центральную и периферическую нервную систему. Правое полушарие головного мозга отвечает за работу центров, принимающих участие в координации движений тела, правильное восприятие окружающего пространства, реализацию способностей к творчеству и познанию гуманитарных наук.

«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют **развитию мозга**» - И. П. Павлов.

ейропсихологические игры – это специальные игровые комплексы, которые помогают оптимизировать работу педагога, внося новые способы взаимодействия педагога и ребенка, для создания благоприятного эмоционального фона, способствуют активизации нарушенных функций. Нейропсихологические игры способствуют речевому развитию и развитию памяти, концентрации внимания, формированию ориентации в пространстве, повышению 4 уверенности в своих силах.

Для развития у детей способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения. Особенно ярко возможности вестибулярного аппарата проявляются в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и увеличением площади опоры. Многократное выполнение таких движений способствует развитию не только физических навыков – координации, ориентировки в пространстве, сосредоточенности, внимания.

Любые игры на равновесие, координацию, и взаимодействие полушарий стимулируют подкорковые структуры, которые служат «батарейкой» для работы коры головного мозга, отвечающей за высшую мозговую деятельность. Начните выполнять их с ребенком, пусть это войдет в привычку – и радуйтесь его успехам вместе.

**Развивает межполушарные связи**, скорость реакции, способность к быстрому переключению внимания и создают новые **нейронные** связи в головном мозге. Тренажер **развивает** способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

**Нейроскакалка** – это настоящий кардиотренажер, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердце, тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, а также **развивается координация**, ловкость, концентрация, выносливость и внимание. **Развивает крупную моторику**. Оттачивает ловкость, ритм и точность движений.

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с остальными: указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение выполняется как в прямом, так и в обратном порядке. Пальцы мизинец и указательные прожимаются по два раза. Сначала **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Суть **игры** – ребёнок должен воспроизвести положение рук или позу, которую показывает взрослый. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Используется для стимуляции **развития нервной системы**, способствует образованию новых **нейронных связей**.

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером *«левая — правая»*, хлопок с партнером *«правая — левая»*. Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

Аналогично — ногами.

Задача состоит в том, чтобы довести каждый из этапов до автоматизма. Каждое движение выполняется четко.

1. Поднять мяч вверх, над головой. Ноги соединены вместе.

2. Опустить мяч вниз и одновременно прыгнуть, приземляясь на пол ноги в стороны.

3. Прыгнуть, приставляя ноги вместе и одновременно поднять мяч вверх над головой.

Далее движения можно изменять. Например, при поднимании рук с мячом на верх, ноги в прыжке разводить в сторону, руки вниз – ноги соединить вместе.

**Упражнение***«Котенок играет лапками»*: ребенок поочередно опускает и поднимает то правую, то левую ноги, при этом он должен удержать мяч руками.

Нужно кидать мяч друг другу и ловить его при этом называть слово, связанное по смыслу (например, один игрок говорит: *«небо»*, а второй игрок отвечает: *«облако»*- и кидает мяч обратно).

Варианты заданий:

* Стоять на одной ноге, закрыв глаза;
* Прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком;
* После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку».

На асфальте или земле проведите прямую линию длиной 10м. Предложите ребёнку выполнить задания, старясь как можно меньше отклоняться от начерченной прямой:

* Походить по линии спиной вперёд;
* После двух поворотов на 360ᵒ пройти по линии с закрытыми глазами.

Задача: пронести шарик в ложке 6-8 м. Правила: можно идти или бежать; если уронил, поднять, вернуться к месту падения и оттуда снова двигаться; шарик нельзя придерживать рукой.

Ребёнок садится на носок одной ноги, другую вытягивает вперёд. Сделав маленький подскок, меняет ноги местами. Руки при этом вытянуты вперёд или скрещены на груди. Правила: вначале прыгать в произвольном темпе, затем ритмично под счёт.

Вестибулярный аппарат также хорошо тренируют:

* Гимнастические элементы (кувырки, перевороты);
* Вращения: круговые движения головой, повороты на месте кругом (корпусом и переступая с ноги на ногу);
* Подъёмы: по лестнице, по верёвочной лестнице, по канату;
* Прыжки: в длину, в высоту, через скакалку, на батуте, на одной ноге, спрыгивание вниз с высоты);
* Бег с препятствиями;
* Катание на качелях.

Для развития вестибулярного аппарата также полезны занятия футболом, волейболом и баскетболом.

Несмотря на простоту и увлекательность, нейропсихологический подход в развитии дошкольников является эффективным инструментом работы. Используется для стимуляции развития нервной системы, способствует образованию новых нейронных связей между корой и подкорковыми структурами головного мозга, развивает внимание, пространственные представления, улучшает реакцию.

