**«Кинезиологические и нейропсихологические игры и упражнения»**

В современном мире технологий и информации дети сталкиваются с разнообразием игр и развлечений. Однако, среди множества развивающих упражнений выделяют нейроигры – уникальный способ развития детских умов.

Нейроигры – это специально разработанные задания, направленные на стимуляцию умственной активности и укрепление нейронных связей. Они комбинируют в себе элементы обучения и развлечения, создавая непревзойденный инструмент для разностороннего развития детей.

Основные характеристики нейроигр.

Принцип действия таких упражнений заключается в телесноориентированности, то есть воздействие на работу мозга осуществляется через определенную активность тела. Большинство ученых отмечают, что манипуляции рук влияют не только на качество речи, как высшую психическую функцию, но и на многие другие процессы нервной системы. Мозг человека — это очень сложная структура взаимосвязей и импульсов. Он состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за определенную деятельность:

|  |  |
| --- | --- |
| **Правое полушарие**  | **Левое полушарие**  |
| * креативные способности, творчество и фантазия
 | * аналитические способности обработки информации
 |
| * восприятие пространства
 | * логика и математика
 |
| * образное восприятие
 | * речь
 |
| * интуиция
 | * планирование и прогнозирование
 |

Важным элементом мозга является мозолистое тело, которое координирует связь между полушариями. Но если эта взаимосвязь нарушается, одно полушарие берет на себя большую часть работы, при этом затормаживается развитие другого. Такой дисбаланс приводит к нарушениям общего состояния организма, некоторые функции начинают работать не так хорошо, как бы хотелось. Поэтому очень важно наладить взаимодействие правого и левого полушария.

Именно на это и направлены нейроигры, они способствуют:

* Развитию когнитивных функций и межполушарного взаимодействия.
* Активации творческого мышления, поиску нестандартных подходов.
* Улучшению моторики и координации рук, что важно для формирования навыков письма.
* Использованию разных сенсорных каналов, таких как зрение, слух и даже осязание, что усиливает восприятие и запоминание материала.
* Регуляции эмоционального состояния — помогают успокоить ребенка, справиться с эмоциями и переживаниями.

Таким образом, нейропсихологические игры стимулируют взаимодействие между полушариями мозга и представляют собой эффективный инструмент для развития детей и коррекции поведения.

Нейропсихологические упражнения.

Все игры и задания можно условно разделились на несколько основных видов, а именно:

* **Нейрогимнастика**

Это комплекс упражнений, которые созданы для повышения многофункциональности головного мозга. Они сочетают в себе гимнастику не только для рук или пальцев, а задействуют все тело. Например: встать, прижать ухо к плечу, другой рукой нарисовать в воздухе круг, потом поменять руку и повторить.

* **Кинезиологические упражнения и пальчиковая гимнастика.**

Игры для рук и пальцев способствуют активизации мозга. Кинезиологические упражнения намного сложнее, чем простые пальчиковые игры, они способны «разбудить» мозг в буквальном смысле этого слова. Такие упражнения подходят для школьников и даже взрослых. Например, игра «Кулак-ладонь»: обе руки на столе, одна сжата в кулак. Менять одновременно положение рук, сначала медленно, увеличивая постепенно темп.

* **Игры с мячом и су-джок**

Игры с мячом требуют физической и умственной деятельности одновременно. Это может быть просто перекидывание друг другу мяча, попадание в кольцо или футбол. Су-Джок — терапия, в которой используется набор массажных мячей и металлических колец. Их можно просто катать между ладонями или по телу.

* **Нейротренажеры**

Нередко для занятий требуются различные приспособления, которые помогают улучшить результат и заинтересовать ребенка:

o   *Нейротренажер "Восьмёрка"* повышает концентрацию внимания, развивает панорамное зрение, что улучшает восприятие пространства. Работа с тренажером основывается за наблюдением траектории движущегося шарика одновременно с работой рук, что вызывает успокаивающий эффект, снижает стресс. Иногда такой тренажер используют для медитаций.

o   *Балансир с лабиринтом* требует не просто умения удерживать равновесие, но и сосредоточенности для прохождения задания.

o   *Кинезиологические или сенсорные мешочки,* наполненные природным материалом. Как правило, упражнения м мешочками сочетаются с упражнениями с балансировочными досками. Мешочки подбрасывают и перекидывают друг другу, при этом следя глазами, поворачивая корпус и т.д.

o    *Межполушарные доски.* Это деревянные доски небольшого размера с двумя зеркальными лабиринтами. Для их прохождение применяют стилусы или специальные ручки. Выполнять упражнение нужно сразу двумя руками, что укрепляет межполушарные связи и повышает работоспособность всего мозга.

* **Полоса препятствий**

Такие задания можно придумать самостоятельно, варианты ограничиваются только фантазией. Сюда относятся, лабиринты, туннели из стульев, можно использовать обручи и покрывала. Задача ребенка — найти наиболее оптимальный путь преодоления преград и добраться до конца.

* **Дыхательная гимнастика**

Этот вид гимнастики не только влияет на речевые способности, но и повышает общий тонус организма. Можно дуть через соломинку на бумажки, задувать свечи, сдувать перышки и вату и др.

* **Нейромоторные упражнения**

Рисование сразу двумя руками способствуют укреплению межполушарных связей. Можно обводить пунктирные линии или рисовать самостоятельно различные фигуры правой и левой рукой одновременно.

Многие из этих упражнений достаточно сложные даже для взрослых, но после регулярных тренировок выполнять их будет каждый раз легче и интереснее. Такие игры способны формировать новые нейронные связи, координировать движения, активизировать работу мозга. Важно выполнять действия, начиная с простого, постепенно переходя к более сложным заданиям.

**Нейроигры для детей по возрастам**

**Нейроигры для детей 3 - 4 лет.**

**«Сыщик»**
На полу раскладываются парные картинки в две кучки. Задача ребенка сразу правой и левой рукой отыскать пару.

**«Ритм»**
Перед ребенком выкладывается цепочка из трех геометрических повторяющихся фигур, например круги. На каждый их них нужно один раз хлопнуть. Потом добавляется новая фигура, квадрат, и новое движение, например, сложить руки в кулак. Нужно выполнить всю цепочку соответствующих движений. Далее можно добавлять фигуры, менять местами и составлять новые ритмические рисунки.

**«Твистер»**
Игра похожа на классическую, но задействовать нужно только ладони. Полей должно быть два, для каждой руки. Можно использовать цветной кубик. Когда выпадает определенный цвет, ребенок должен найти соответствующие круги на поле и положить ладони на это место.

**Нейроигры для детей 5 - 7 лет.**

**«Грибник»**
На полу раскладываются фигурки животных и птиц. Ребенку даются две корзины, нужно разложить все предметы по группам разными руками. При этом нужно произносить звуки, которые они издают.

**«Каталочка»**
В одну руку ребенка вложить шарик, а в другую карандаш. Нужно катать предметы по столу, не выронив их, таким образом: шар - по кругу, карандаш - вперед-назад.

**«Золушка»**
Подготовить два пустых стакана и два стакана с фасолью или небольшими шариками. Задача ребенка доставать сразу двумя руками зерна, затем левой рукой класть в правый стакан, а правой — в левый. Далее хлопок в ладоши и действия повторяются пока все не будет разложено.

Нейроигры для младших школьников

**«Нос-ухо»**
Игра на координацию движений и речи. Нужно правой рукой взяться за левое ухо, а левой - за нос. Затем прихлопнуть, поменять положение рук. При этом каждый раз нужно произносить различные слова или звуки, который говорит ведущий.

**«Рыболов»**
В большую емкость насыпается фасоль, либо что-то аналогичное. Туда же закапываются игрушки. Ребенок должен достать один предмет и определить первый звук в его названии. К примеру, если это «р», то нужно положить его в корзину левой рукой, а если это «л» — то правой (о звуках — какие звуки для какой руки — нужно договориться заранее).

**«Художник»**
Ребенку дается лист бумаги и два цветных фломастера. Задача нарисовать правой рукой три правильных круга, а левой два аккуратных квадрата. Фигуры можно менять, но для каждой руки должна быть «своя» фигура и рисовать нужно одновременно.

Нейроигры представляют собой не только увлекательное развлечение для детей, но и эффективный инструмент развития. Используя инновационные методики и технологии, эти игры стимулируют многие умственные процессы.