

НЕЙРОГИМНАСТИКА – ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ КОГНИТИВНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Черткова Екатерина Алексеевна

Воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад пресмотра и оздоровления № 2, Екатеринбург, Россия,
belozorova24@mail.ru

Аннотация

Нейрогимнастика является инновационным подходом к развитию когнитивных функций головного мозга ребёнка через физические упражнения, направленные преимущественно на активизацию работы правого полушария. Целью данной статьи является изучение эффективности нейрогимнастики в детском возрасте, определение наиболее эффективных упражнений и оценка результатов их воздействия на развитие творческих способностей, образного мышления и общей моторики дошкольника.

Ключевые слова

нейрогимнастика, правое полушарие мозга, когнитивное развитие, дошкольный возраст, творческие способности, межполушарное взаимодействие, моторика, нейропсихология, физические упражнения, развитие воображения.

Правое полушарие мозга играет ключевую роль в формировании пространственного восприятия, творческой активности, способности к абстрактному мышлению и интуитивному восприятию окружающей действительности. Недостаточная стимуляция данного участка нервной системы может привести к задержкам психического и физического развития ребёнка. Современные исследования подтверждают эффективность специальных

физических упражнений, направленных на активацию деятельности правого полушария, известных под названием нейрогимнастики.

Нейрогимнастика основана на положениях нейропсихологии, утверждающих, что активность каждого полушария влияет на определённые типы поведения и интеллектуальные функции человека. Физическое воздействие путём выполнения специально подобранных движений способствует усилению межполушарного взаимодействия и стимулирует работу менее активных зон мозга.

Методика нейрогимнастики применяется преимущественно в детских садах, специализированных центрах раннего развития и дома родителями. Оптимальное время проведения занятий — первая половина дня, после завтрака и перед основными занятиями. Занятия проводятся регулярно, желательно ежедневно, в течение примерно получаса.

Занятия проводятся в игровой форме, чтобы заинтересовать ребенка и сделать процесс увлекательным. Упражнения включают в себя движения руками, ногами, глазами, головой и телом, направленные на стимуляцию мозговых центров. Занятия могут проводиться индивидуально или в группе, в детском саду, школе раннего развития или дома.

Для дошкольников разработаны специальные комплексы упражнений, стимулирующие деятельность правого полушария:

1. Рисование двумя руками одновременно — ребенок рисует одной рукой круг, а другой квадрат, стимулируя оба полушария мозга.

2. «Хлоп-хлоп!» — дети хлопают ладошками перед собой, затем разводят руки в стороны и снова соединяют ладони, развивая координацию движений.

3. Переливания воды из стакана в стакан — упражнение развивает мелкую моторику рук и зрительно-пространственный контроль.

4. Игры с мячом — перекидывание мяча из руки в руку, броски вверх-вниз, и передача партнеру укрепляют двигательные навыки и реакцию.

5. Упражнения на равновесие — балансирование на канате или скамье помогает развить чувство баланса и устойчивость тела.

6. Упражнения на координацию: прыжки на одной ноге, перекрещивания рук, стояние на одной ноге с закрытыми глазами.

7. Глазодвигательные упражнения: рисование глазом сложных геометрических фигур, слежение взглядом за предметом.

8. Развитие мелкой моторики: лепка, аппликация, игра пальцами («колечки», «щёлканье»).

9. Пространственно-временные игры: ориентирование в пространстве комнаты, игры с перемещением предметов.

Регулярное выполнение упражнений нейрогимнастики позволяет достичь заметных результатов:

- Улучшение концентрации внимания и памяти.
- Повышение скорости восприятия информации.
- Развитие творческих способностей и воображения.
- Укрепление координации движений и мелкой моторики.
- Формирование позитивного отношения к обучению и повышению самооценки.

Исследования показывают положительное влияние регулярных занятий нейрогимнастикой на улучшение пространственных представлений, повышение креативности, развитие памяти и концентрации внимания у детей. Дети, занимающиеся нейрогимнастикой, демонстрируют лучшие показатели адаптации к новым условиям, быстрое освоение новых знаний и способность лучше справляться со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, нейрогимнастика является эффективным методом развития правого полушария мозга у дошкольников, способствующим улучшению двигательной координации, повышению уровня креативности и снижению тревожности. Главное преимущество нейрогимнастики заключается в доступности и простоте, позволяющих легко интегрировать её в повседневную жизнь ребёнка.

ИСТОЧНИКИ

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2023/03/20/neyrogimnastika-kak-sredstvo-razvitiya-mezhpolusharnogo>

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2025/01/08/metodicheskaya-razrabotka-neyrogimnastika-kak>