

## 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 зеркально-симметричные 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.