

Шатрова Марина Валерьевна,
МБУ ДО ЦДТ г. Ярцево

Ум на кончиках пальцев: нейрогимнастические упражнения при реализации программы «Ступеньки к школе»

Представьте себе мозг маленького ребёнка как строящийся город. Чтобы он стал мегаполисом с широкими проспектами и надёжными мостами, нужны строительные материалы и рабочие. В мире детской психологии наши пальцы — это те самые крошечные прорабы, которые прокладывают первые дороги между разными районами этого города — зонами мозга. Каждое движение пальчиками, каждый тактильный опыт — это уложенный кирпичик в фундамент будущего обучения. Программа «Ступеньки к школе» даёт нам план строительства, а нейрогимнастика предоставляет главных архитекторов.

Эта программа направлена на создание социально-психологических условий для успешной адаптации старших дошкольников к школьному обучению. Мы знаем, что готовность к школе — это не только умение читать и считать, но и психологический настрой, усидчивость, желание учиться.

Курс «Ступеньки к школе» состоит из трёх модулей:

1 модуль: ИНТЕЛЛЕКТ. Развитие внимания, памяти и мышления (логика). Учим концентрироваться на задаче, запоминать информацию, рассуждать логически, находить нестандартные решения.

2 модуль: МАТЕМАТИКА. Знакомство с миром цифр через игру и наглядность. Дети учатся считать, сравнивать числа, решать простые задачи, ориентироваться во времени и пространстве. Формируем математическое мышление, а не просто заучиваем правила.

3 модуль: ГРАМОТА. Знакомство с буквами и подготовка руки к письму. Лёгкое погружение в мир букв и звуков. Знакомство со звуко-буквенным анализом слов, начинаем читать по слогам.

Нейрогимнастика, как показывает практика, становится тем самым «ключиком», который открывает дверь к эффективной реализации этих задач.

Мелкая моторика и речь, мышление - зоны коры головного мозга, отвечающие за движения пальцев и речь, они находятся рядом и тесно взаимосвязаны. Стимулируя одно, мы развиваем другое.

«Гимнастика мозга — ключ к развитию способностей ребенка». Эти слова принадлежат Полу Деннисону, основоположнику образовательной кинезиологии.

Почему эта тема сегодня особенно актуальна? Мы все чаще сталкиваемся с детьми, у которых наблюдаются речевые нарушения, трудности с концентрацией внимания, проблемы с координацией движений. Причин много: экологические факторы, биологические особенности, но одна из ключевых — малоподвижный образ жизни. Дети меньше двигаются, а значит, хуже снабжают мозг кислородом, у них слабее развиваются межполушарные связи. И вот здесь нейрогимнастика приходит на помощь.

Что такое нейрогимнастика и зачем она в «Ступеньках к школе»

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, направленных на активизацию полноценной работы левого и правого полушарий головного мозга. Она относится к кинезиологическим упражнениям, которые помогают управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью.

Как работает наш мозг? Левое полушарие отвечает за логику, анализ, речь и обработку вербальной информации. Правое — за творчество, воображение, пространственную ориентацию и эмоции. Только их слаженная, взаимосвязанная работа обеспечивает нормальное функционирование всех психических процессов. За это взаимодействие отвечает мозолистое тело — своего рода «мост» между полушариями.

Одна из задач программы «Ступеньки к школе» — развитие высших психических функций: мышления, внимания, памяти, воображения, зрительно-моторной координации. И здесь нейрогимнастика играет ключевую роль. Регулярное выполнение этих упражнений:

- синхронизирует работу полушарий;
- улучшает память, внимание, мышление и речь;
- снижает утомляемость и повышает работоспособность;
- развивает мелкую и крупную моторику;
- снижает тревожность.

Иными словами, нейрогимнастика создает тот самый нейрофизиологический «фундамент», на котором строится успешное обучение в школе. Как нейрогимнастика встроена в структуру занятий? В программе «Ступеньки к школе» нейрогимнастика органично вписана в структуру каждого занятия. Традиционное занятие строится так:

1. Вводная часть — разминка.
2. Основной этап — новая тема, работа в тетрадах, графические диктанты, упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.
3. Физкультминутка (нейрогимнастика) — именно здесь мы включаем упражнения для активизации мозга и снятия напряжения.
4. Ритуал прощания, рефлексия.

Нейрогимнастика выполняет двойную функцию: с одной стороны, это физкультминутка — смена деятельности, отдых для детей; с другой — это мощный инструмент развития, который подготавливает мозг к восприятию новой информации.

Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений, которые я использую на занятиях «Ступеньки к школе». Они не требуют специального оборудования и легко вписываются в любую часть занятия.

1. «Перекрестные шаги» — для синхронизации полушарий

Ребенок стоит прямо. Одновременно поднимает правую руку и левую ногу, касаясь локтем левого колена. Затем — левую руку и правую ногу. Выполняется ритмично, в течение минуты. Это упражнение улучшает координацию, ориентацию в пространстве и обеспечивает прилив жизненных сил.

2. «Ленивая восьмерка» — для развития зрительно-моторной координации

Ребенок вытягивает руку и большим пальцем рисует в воздухе знак бесконечности (∞) на уровне глаз. Сначала правой рукой, потом левой, затем — соединив ладони в замок. Это упражнение улучшает навыки письма, чтения и зрительное восприятие.

3. «Кулак-ребро-ладонь» — для межполушарного взаимодействия

На столе последовательно сменяются три положения руки: сначала кулак, затем ладонь ребром, затем раскрытая ладонь. Сначала каждой рукой по отдельности, затем одновременно. Это классическое кинезиологическое упражнение, которое отлично развивает переключаемость движений.

4. «Колечко» — для мелкой моторики

По очереди и как можно быстрее соединять каждый палец с большим в кольцо. Выполняется обеими руками одновременно. Развивает мелкую моторику и межполушарное взаимодействие.

5. «Нос-ухо-хлопок» — для переключаемости

Левая рука касается кончика носа, правая — мочки левого уха. По команде — смена. Простое, но очень эффективное упражнение для развития переключаемости внимания.

6. «Двойной рисунок» — для синхронной работы рук

Ребенок берет в каждую руку карандаш и рисует одновременно двумя руками: навстречу друг другу, вверх-вниз, в разные стороны. Можно предложить рисовать симметричные фигуры. Это упражнение — настоящий «вызов» для мозга, оно требует серьезной координации.

Правила организации нейрогимнастики

Чтобы упражнения приносили максимальную пользу, важно соблюдать несколько простых правил:

1. *Регулярность.* Лучше 5–7 минут каждый день, чем час раз в неделю.
2. *Игровая форма.* Ребенку должно быть интересно. Можно менять место проведения, использовать яркие предметы.
3. *От простого к сложному.* Сначала одной рукой, потом двумя, потом — разные движения одновременно.
4. *Контроль правильности.* Важно следить за качеством выполнения.
5. *Без принуждения.* Если ребенок устал или не хочет — лучше сделать паузу.

Очень полезный прием — надевать на правую руку браслет или цветную резинку. Это помогает детям лучше ориентироваться в сторонах тела.

Результаты и выводы

Что мы видим в результате регулярного применения нейрогимнастики?

- Дети становятся более внимательными и сосредоточенными.
- Улучшается память — они легче запоминают буквы, цифры, инструкции.

- Развивается речь — увеличивается словарный запас, улучшается звукопроизношение.
- Снижается утомляемость, дети меньше отвлекаются на занятиях.
- Улучшается почерк и готовность руки к письму.
- Повышается уверенность в себе, снижается тревожность.

Практика показывает: нейрогимнастика — это не просто модное слово. Это научно обоснованный и эффективный метод, который помогает детям успешно пройти «ступеньки» к школе.

Заключение

Нейрогимнастика — это удивительно простой инструмент, который при этом дает потрясающие результаты. Она не требует дорогостоящего оборудования, специальной подготовки или больших временных затрат. Но она требует одного — нашего внимания и системности.

Как сказал Лев Выготский, развитие ребенка — это процесс, который происходит в движении. И нейрогимнастика — лучшее тому подтверждение. Ум действительно находится на кончиках пальцев, в каждом движении, в каждой координации. И наша задача — помочь детям раскрыть этот потенциал.

Давайте делать нейрогимнастику частью каждого занятия «Ступеньки к школе». И тогда наши дети придут в первый класс не просто подготовленными — они придут уверенными, внимательными и готовыми учиться.