

Нейрогимнастика

Цель:

- развитие общей и мелкой моторики у детей дошкольного возраста;
- развитие межполушарных связей;
- развитие эмоциональной сферы у детей.

Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. Благодаря нейрогимнастике повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, улучшается память, внимание, мышление.

Основной принцип нейрогимнастики заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. При таком виде тренировки происходит согласованная работа обоих полушарий мозга. Фактически, путем физических упражнений можно тренировать мозг, потому что организм человека – это целостная система, в которой тело и ум взаимосвязаны.

Нейрогимнастику можно начинать с раннего возраста – с 4-5 лет и старше. Но такая гимнастика мозга может использоваться и для взрослых. Особенно в том случае, если человек перенес травму головы, инсульт, либо в качестве профилактики возрастных изменений (ухудшение мыслительных процессов, внимания и памяти).

