

“Нейроигры для детей 4-5 лет: Как простые упражнения помогают развивать мозг и готовить к школе”

Анашина Кристина Денисовна

Воспитатель первой категории

ГБДОУ № 104 Адмиралтейского района

г. Санкт-Петербург

**Подзаголовок:** Объясняем на примерах, почему обычных занятий в саду может быть недостаточно.

Текст:

Уважаемые родители и педагоги! Вы замечали, что современным детям иногда так сложно усидеть на месте, сосредоточиться на задании или запомнить простой стишок? Часто причина кроется не в неусидчивости, а в особенностях работы их мозга. Помочь ему развиваться гармонично могут специальные «нейроигры» – простые и веселые упражнения, основанные на знаниях о нейропсихологии.

Что же это такое и почему они так эффективны для детей 4-5 лет?

### **Что такое нейроигры и зачем они нужны?**

Проще говоря, нейроигры – это не просто игры, а целенаправленная «зарядка для мозга». В возрасте 4-5 лет мозг ребенка особенно пластичен, он активно формирует связи между правым и левым полушариями. Именно от этого зависит, насколько легко ребенок будет учиться читать, писать, считать и контролировать свои эмоции.

Нейроигры помогают:

- **Улучшить концентрацию внимания.**
- **Развить память и логику.**
- **Снизить импульсивность.**
- **Улучшить координацию и почерк.**
- **Облегчить процесс обучения в будущем.**

Главный их плюс – они не требуют специального оборудования и легко встраиваются в повседневную жизнь.

### **Примеры нейроигр, которые можно использовать уже сегодня**

Вот несколько видов упражнений, которые вы можете опробовать со своим ребенком прямо сейчас.

## 1. Движения, которые синхронизируют мозг

Эти игры направлены на то, чтобы «подружить» правое и левое полушарие.

- **«Ухо-нос»:** Левой рукой беремся за кончик носа, а правой – за левое ухо. По команде (например, хлопку) быстро меняем руки: правая – на нос, левая – на правое ухо. Это веселое и очень полезное упражнение на межполушарное взаимодействие.
- **«Перекрестные шаги»:** Предложите ребенку маршировать на месте, высоко поднимая колени и касаясь правым локтем левого колена, и наоборот. Можно делать под музыку.

## 2. Игры с дыханием для собранности и спокойствия

Правильное дыхание успокаивает нервную систему и насыщает мозг кислородом.

- **«Дракоша»:** Попросите ребенка представить, что он – дракон, который дышит по очереди через каждую ноздрю. Пусть он зажмет одну ноздрю пальчиком и сделает глубокий вдох, а выдохнет через другую. Затем поменяет.
- **«Воздушный футбол»:** Положите на стол ватный шарик (помпон). Это – мяч. Ребенок должен, сложив губы трубочкой, сделать глубокий вдох, а на медленном выдохе забить гол в ворота (например, между двумя кубиками).

## 3. Тактильные игры для развития речи и сенсорики

Развитие мелкой моторики и тактильных ощущений напрямую связано с речью и мышлением.

- **«Волшебный мешочек»:** В непрозрачный мешочек сложите небольшие предметы разной формы и фактуры (шишка, пуговица, монетка, резиновая игрушка). Задача ребенка – на ощупь найти конкретный предмет, который вы назовете, или просто описать, что он чувствует.
- **«Рисование на песке»:** Рассыпьте тонкий слой манки или песка на подносе. Пусть ребенок рисует на нем пальчиками: сначала одной рукой, потом другой, а затем двумя одновременно (например, два одинаковых солнышка). Это отлично развивает связь «мозг-рука».

### Как правильно заниматься?

- **Регулярность важнее длительности.** Достаточно 5-10 минут в день.
- **Создайте позитивную атмосферу.** Не заставляйте, а предлагайте поиграть. Если ребенок устал, лучше отложите.
- **Начинайте с простого.** Не давайте сразу сложные задания, чтобы не отбить интерес.
- **Хвалите за усилия,** а не только за результат.

## **Вывод**

Нейроигры – это не модный тренд, а эффективный и научно обоснованный метод помочь ребенку раскрыть свой потенциал. Они учат мозг работать слаженно и эффективно, что является лучшей подготовкой не только к школе, но и к жизни в целом. Попробуйте интегрировать эти простые упражнения в ваше daily routine, и вы сами скоро заметите положительные изменения: ребенок станет более внимательным, собранным и уверенным в своих силах.