

## **Гимнастика ума как средство развития познавательной активности дошкольников**

*Демнтьева Елена Анатольевна,  
старший воспитатель филиала МБДОУ Детского сада «Детство»  
детского сада №522*

Все мы знаем, что движение - это жизнь! Оказывается, движения могут быть умными! Дошкольники очень много двигаются, а значит, можно двигаться и умнеть!

Мозг человека состоит из двух полушарий: правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности, а левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи.

Совершенно очевидно, что человеку необходимо и то, и другое. Поэтому с самого детства желательно развивать межполушарные связи. Нередко мы сталкиваемся с детьми, которые невнимательны, неспособны сосредоточиться и выполнить то или иное упражнение. Как же «подружить» две половинки мозга ребёнка? Ответ прост – играть в особенные игры, заниматься «гимнастикой ума».

Гимнастика ума – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, заставляющих обе «половинки» мозга функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать и обрабатывать информацию. Комплексы гимнастики для дошкольников построены на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят её в готовность к действию.

Выполнять умные движения лучше каждый день, хотя бы по 5 минут. Для начала, нужно выбрать 3 – 4 простых упражнения, и отрабатывать их до совершенства. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, выполняемыми одновременно двумя руками или ногами, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту.

«Гимнастика ума» отлично включается в процедуру «Утреннего круга», «Вечернего сбора», в качестве физминутки во время занятия и даже «Ленивой гимнастики» в кроватках, а также ритуала начала и окончания совместной деятельности.

Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами, включать различные предметы. В качестве оборудования для «Гимнастики ума» можно применить:

- массажные мячи (прокатываем мячи в одну сторону, в другую, в разные, сжимаем, разжимаем синхронно, потом асинхронно),

- шишки (легко постукиваем шишкам по предплечью, по плечам, по коленкам),
- карандаши (прокатываем карандаши указательными пальцами обеих рук и так до мизинца, потом обратно),
- пластилин (раскатываем «колбаски в одном и в разных направлениях),
- счётные палочки (перекладывать палочки одноимёнными пальцами правой и левой рук),
- предметные картинки (из ряда выложенных картинок двумя руками убираем одинаковые, или, «Топ-хлоп-нос», что соответствует в ряд сложенным рисункам банана, апельсина, манго)
- фольга (квадраты одного размера сминаем в комок поочередно большим и указательным, большим и средним пальцами и т.д.),
- бумажные салфетки (одной рукой держа за уголок, целиком вбираем её в ладонь),
- крупа разного размера (горох из блюдца брать большим и указательным пальцами обеих рук, удерживая их в ладони горстью, или «одной рукой горох скормить курочке, а пшено другой рукой цыпленку»),
- бусы (от края с обеих сторон одновременно перебираем по одной бусинке, двигаясь к центру, в обратную сторону, или бусины двух цветов разными руками из одного блюдца выкладываем в чашки справа и слева от блюдца),
- скакалку и нейроскакалку на прогулке,
- графомоторные дорожки и зеркальное рисование для выполнения обеими руками одновременно (для усложнения разнонаправленно). Этим ребята увлечённо занимаются во второй половине дня, выбирают для самостоятельной деятельности.

Но чаще всего для упражнений ничего кроме самого себя не надо. Упражнения и игры «Гимнастики ума» эффективны тогда, когда выполняются с удовольствием, с позитивным настроением и сопровождаются игровыми сюжетами, оречевляются стихами.

Это помогает подобрать комплексы «Гимнастики ума» к теме недели или занятия. Например, В Масленичную неделю можно «печь» блины. Наши ладони – это блины, переворачиваем блинчики, чтобы не пережарились, ускоряемся и усложняем: на раз, два, три - заворачиваем в блин начинку. («Мы играли в ладушки – жарили оладушки. Так пожарим, повернем – и опять играть начнем»).

Упражнения и игры по своим свойствам полезны для людей любого возраста, даже если с формированием межполушарных связей всё в порядке. Но принцип один для всех: от простого к сложному. Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом второй, а затем двумя вместе. И для усложнения выполняют задание асинхронно.

Считается, что лучшая тренировка для развития межполушарных связей - выполнение привычных повседневных дел сначала ведущей рукой, потом другой: чистка зубов, расчёсывание волос, нарезка хлеба,

намазывание масла на бутерброд. Попробуйте! На первый взгляд, это не сложно, но испытав на себе, понимаешь, что это не так просто. Игра затягивает, появляется азарт, хочется, чтобы получилось правильно.

Даже малыши 4 лет справляются с игрой в «Ложки». Где двумя руками одновременно из ложки в ложку, потом в общую чашечку перекаладывается небольшой круглый предмет. Количество ложек увеличивается, затем выполняется пока звучит музыка и для усложнения - наперегонки.

Предлагаемые игры на развитие межполушарных связей синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, улучшению восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес у ребенка, активно концентрируют его внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие.

К выполнению «Гимнастики ума» с увлечением подключаются и родители воспитанников: видя живой интерес детей к упражнениям и играм, они с удовольствием занимаются вместе с ними дома.

Самое главное: играйте вместе с детьми, показывайте ребёнку пример – выполняйте задание вместе с ним! Эти упражнения не только будут полезными для стимулирования познавательных процессов, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят всех энергией.

#### Литература

1. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика / Т.П. Трясорукова. - Ростов н/Д: Феникс, 2019.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ министерства образования и науки от 17 октября 2017 года.
3. <https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga>
4. <https://logopedprofiportal.ru/blog/884723>