**Нейробика как здоровьесберегающая технология в ДОУ**

Состоянием здоровья можно назвать полноценное психическое, физическое и социальное благополучие ребёнка. Здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших приёмов, реализуемых в дошкольных учреждениях.

В любое время одной из главных задач для педагога было сохранение здоровья ребёнка, стремление вырастить здорового человека. Поэтому формирование здоровьесберегающей культуры должно начинаться как можно раньше.

Основателей нейробики считается нейробиолог Лоуренс Катц. Кратко её можно назвать зарядкой для мозга. Учёный установил, что при выполнении повторяющихся действий может появиться ухудшение памяти, потому что мозг начинает «лениться».

Нейробика призвана активизировать все пять чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.

Для активизации процессов физические нагрузки должны идти в паре с гармоничным психическим развитием, а оба полушария головного мозга – работать активно и слаженно.

Нейробика помогает организовать гимнастику для ума таким образом, чтобы максимально задействовать когнитивные способности ребёнка, что, в свою очередь, способствует более полному усвоению знаний.

Нейробика оказывает следующие положительные эффекты:

* развитие мелкой и крупной моторики;
* уменьшение утомляемости;
* развитие памяти, письма, чтения;
* повышение продуктивности;
* стабилизация психофизического состояния.

Дети, которые регулярно выполняют нейробические упражнения, становятся более ловкими и выносливыми, лучше владеют руками и органами плечевого пояса, умеют делать асимметричные упражнения.

Также одним из положительных моментов можно назвать повышение стрессоустойчивости и коммуникабельности. Нейробика помогает избежать появления дислексии, при которой появляются затруднение в чтении и письме.

Основной принцип нейробики заключается в регулярном совершении определённых действий с подключением различных органов чувств. Когда ребёнок выполняет обычные занятия необычным способом, его мозг начинает активно включать в работу правое и левое полушарие и создаёт тесное взаимодействие между ними. Перед началом работы выполняется традиционная гимнастика.

Для ребят дошкольного учреждения включаются в программу упражнения с одновременной или попеременной работой рук и ног, асинхронной ходьбой. Можно предложить ребёнку задействовать ушки: аккуратно погладить их руками, загибать и разгибать, а также одновременно дотрагиваться двумя руками до мочки уха и кончика носа.

Полезным окажется упражнение на поглаживание живота и макушки одновременно правой и левой рукой. Чтобы задействовать ноги, можно в положении сидя рисовать носочками разнонаправленные круги.

При введении нейробики в детском саду педагогу нужно соблюдать некоторые простые правила:

1. Занятия должны быть интересными и не утомительными. Длительность гимнастических упражнений не стоит делать дольше 7 минут. Это позволит сохранить активность и заинтересованность.
2. Оптимальный период для начала работы – с 4 лет. В этом возрасте у ребёнка активно формируются межполушарное взаимодействие, и введение упражнений в более взрослом возрасте не даст нужного эффекта.
3. Педагогу важно отслеживать прогресс и по мере необходимости усложнять упражнения, увеличивать темп. Но при этом необходимо сохранять качество выполнения, не перегружая ребёнка.
4. Для достижения эффекта нужно комбинировать различные виды упражнений в одном занятии. Однако не стоит вводить за один раз больше 6 видов заданий, чтобы не утомить детей.

Нейробическую гимнастику можно проводить не только в детском саду, но и в любое другом месте, в том числе и совместно с родителями дома или на прогулке.

К примеру, попробовать делать привычные действия не правой рукой, а левой, смотреть телевизор без звука и угадывать сказанное, чаще менять положение вещей на школьном столе или добираться до места назначения новыми неизведанными маршрутами. Это позволит не только открыть для себя интересные стороны привычных вещей, но и поднять настроение как детям, так и взрослым.

Родители первоклассников часто попадают в ситуацию, когда ребёнку сложно запоминать материал, соблюдать дисциплину на уроках и в повсе-дневной жизни, а также заниматься дома. Помимо личного примера, важным подспорьем могут стать регулярные нейробические упражнения. Активное развитие межполушарного взаимодействия, которое начинается ещё в дет-ском саду, поможет будущим ученикам справляться со школьными нагруз-ками.