**Чем полезны нейротренажеры для дошкольников.**

Все родители знают о важности развития у ребенка мелкой моторики и уделяют этому навыку повышенное внимание. Однако для гармоничного развития ребенка и подготовки его тела к учебным нагрузкам в школе в первую очередь надо заниматься крупной моторикой.

Под крупной моторикой понимаются разнообразные движения рук, ног, тела. Другими словами, это любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве и выполняемая за счет работы крупных мышц тела. Это поддержание положения сидя или стоя, бег, прыжки, ходьба и даже навыки ухода за собой, когда, например, для надевания брюк надо некоторое время удерживаться на одной ноге.

К навыкам крупной моторики относится и зрительно-моторная координация, которая необходима для взаимодействия с различными предметами. Типичный пример – умение бросать- ловить-вести мяч или выполнять такое упражнение, как «Бой мяча».

Более того, крупная моторика лежит в основе физического и умственного развития ребенка. Она выступает в качестве фундамента, на который в дальнейшем «надстраиваются» более сложные и тонкие навыки мелкой моторики.

**Так происходит потому, что крупная моторика:**

* отвечает за укрепление мышц и суставов, гибкость и подвижность тела;
* оказывает прямое влияние на развитие вестибулярного аппарата;
* помогает ребенку адаптироваться в социальной среде;
* влияет на развитие навыков чтения и письма и в целом интеллектуальных способностей ребенка.

От развития крупной моторики у детей зависит выносливость к монотонным нагрузкам, то есть способность в течение длительного времени сохранять концентрацию внимания. Поэтому дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и не могут контролировать свое тело, ведь у них просто не развита крупная моторика.

Недостаточность крупной моторики становится причиной того, что ребенок находится в постоянной борьбе с самим собой. Он вынужден затрачивать слишком много усилий для совершения тех действий, которые взрослому кажутся очень легкими.

**Как понять, что у ребенка не развита крупная моторика?**

Основные признаки:

* **сложности с управлением своим телом**, то есть ребёнок не может контролировать движения рук и ног, ему трудно спокойно стоять даже в течение нескольких минут. Самый простой тест – предложите ребёнку выполнить упражнение «Бой мяча». Дети с неразвитой крупной моторикой не продержатся и 30 секунд при его выполнении;
* **проблемы с повседневным уходом за собой**: самостоятельное одевание, сложности с овладением столовыми приборами;
* **невозможность долго сидеть неподвижно за столом, партой**;
* **общая неуклюжесть**: ребенок часто падает, спотыкается, врезается в других людей;
* **низкое ресурсное состояние**, что проявляется в апатичности, медленном реагировании на раздражители;
* **трудности с манипулированием предметами**, например, игрушками, посудой;
* **плохая артикуляция звуков**;
* **отказ от участия в подвижных играх**, где требуются ловкость, хорошая реакция, выполнение сложных и разноплановых движений.

**.**

**«Ногоборд»** – это межполушарный тренажер-лабиринт, в котором движения выполняются ногами.
Координация движений одновременно двух ног способствует созданию новых нейронных связей между полушариями головного мозга. А межполушарное взаимодействие — это основа развития интеллекта и высших психических функций.

Платформа «Ногоборда» размещается на полу или закрепляется на стене, дети садятся на пол или стул, вставляют стопы в специальные крепления на подвижных бегунках и передвигают эти бегунки по лабиринту.

**Упражнения на «Ногоборде»:**

* Развивают нейронные связи между полушариями
* Синхронизируют работу обоих полушарий
* Улучшают память и внимание
* Облегчают освоение навыков речи и письма
* Развивают моторику тела, координацию движений.

Занятия с тренажерами для ног:

• Стимулируют мозжечок,

• Развивают межполушарное взаимодействие,

• Улучшают равновесие, укрепляют вестибулярный аппарат, расширяют поле зрения,

• Развивают мышечный каркас, улучшают осанку, помогают осваивать горные лыжи, скейтборд, сноуборд,

• Формируют логическое мышление,

• Помогают в освоении навыков письма и речи,

• Снимают эмоциональное напряжение.

**Алгоритм работы с платформами «Ногоборд»**

Тренажеры будут полезными всем детям. Но особенно если ребенок имеет проблемы в развитии: трудности с обучаемостью, дисграфия, дислексия, задержки моторного развития, СДВГ и ММД. Занятия на «Ногоборде» положительно влияют на процесс коррекции этих расстройств, так как помогает развивать координацию движений и баланс, а также укрепить ослабленные мышцы конечностей, что благотворно скажется на реабилитации в целом.

Для малышей в возрасте до трех лет упражнения преследуют цель – знакомство со своим телом.

**Остановимся на тех упражнениях, которые ориентированы на дошкольников старше 3 лет.**

Упражнения с платформой сначала выполняются ведущей ногой со зрительным и речевым одновременным контролем взрослого и ребенка. По мере формирования произвольности действия речевой контроль можно отменить.

Вторая нога начинает осваивать движения после получения эффективных движений ведущей ногой. Только после этого можно пробовать выполнять упражнения двумя ногами одновременно.

**Основные упражнения**

Без использования бегунков, затем те же упражнения с использованием бегунков:

• упражнение выполняется одной (ведущей) ногой в одном направлении, а затем этой же ногой – в противоположном;

• упражнение выполняется другой ногой в одном направлении, а затем этой же ногой - в противоположном;

• усложнение: упражнение выполняется синхронно двумя ногами: пробуем пройти сначала в одном направлении, а потом - в противоположном;

• последним заданием будет прохождение одновременно двумя ногами, но в разном направлении. Можно начать с разных концов тренажера и проходить его «навстречу»;

• Для усложнения возможно ускорение темпа выполнения, подключение дыхательных практик, когнитивных упражнений и выполнение с закрытыми глазами.

**Усложняем задания**

Параллельная игра

Пока ведущая нога проходит рисунок тренажера, ладошка руки стучит по столу (как вариант - каждый пальчик стучит, катает мячик и т.д.)

**Цветные картинки**

Размещаем на тренажере цветные фигурки или наклейки неоднородно на разном расстоянии (например, справа стоит красный динозаврик, слева - зеленый, далее справа дальше по пути тренажера - желтый динозаврик, слева -красный и т.д.). Предлагаем ребенку одновременно двумя ногами "подойти" с помощью бегунка к красным динозаврикам. Усложняем игру: называем последовательность из 2-3 цветов, которые каждая нога должна пройти (например, зеленый и желтый динозаврик, а поскольку фигурки у нас расположены на разном расстоянии, каждая нога остановится на своем месте).

Аналогично игре с цветами можно играть с цифрами, буквами и слогами, цифрами.

**Пространственная ориентация**

Располагаем фигурки людей (животных, птиц, сказочных героев и т.д.) по всему лабиринту неравномерно. Предлагаем ребенку выполнить задание: "Правая нога доходит до мышки, а левая одновременно до попугая" и т.д.

**Последовательность**

Проходим одновременно двумя ногами первый участок пути - хлопок, второй - говорим "О-о-о", третий - сжимаем руки в кулачки и т.д. в зависимости от количества фрагментов пути. Затем наоборот: кулачки, "о-о-о", хлопок.

**Точечный лабиринт**

Предлагаем ребенку пройти путь одной ногой, отбивая ритм руками.

**Примечание,** при выполнении задания главным правилом является движения от простого к сложному. Не переходите к следующему упражнению, если не освоили предыдущее.

С какого рисунка начать заниматься? Приведем некоторые общие рекомендации по выбору рисунка. Самый легкий рисунок – круги. Чем больше углов на рисунке, тем он сложнее.

**Для усложнения задания, можно добавить когнитивных упражнений:**

• Счёт от 1 до 10 и в обратном порядке.

• Перечисление видов транспорта (наземного, водного и др.)

• Перечисление названия животных, цветов, деревьев и др.

• Пересказ услышанных историй.

• Пересказ запомнившихся событий за день/неделю/месяц.

**Подходит для занятий с детьми:**

• с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Во время игры желательно менять положение в пространстве под присмотром и по инструкции взрослого;

• с трудностями концентрации внимания. Во время игры вслух считать до 10 и в обратном порядке. Конечное число счета выставляется в зависимости от возможностей ребенка;

• с нарушениями развития речи. Во время игры с тренажером необходимо проговаривать задания взрослого. Пересказывать историю, услышанную от взрослого или рассказывать свою;

• с повышенной тревожностью. Во время выполнения заданий заниматься дыхательной гимнастики. Четкий небыстрый вдох и такой же выдох;

• с детьми с РАС, органическими поражениями мозга и нарушениями ЦНС.