***Нейроупражнения для дошкольников: как развивать мозг в игре***

 Давайте поговорим о том, как можно сделать обучение для наших маленьких гениев интересным и увлекательным. Нейроупражнения для дошкольников – это, кажется, ещё одно модное слово в мире педагогики, которое на самом деле может стать настоящим спасением. Зачем им это нужно? Для того чтобы с раннего возраста развивать навыки, которые в будущем помогут легче усваивать знания и адаптироваться к новой среде. Да, именно так! Мозг – это как мускулы: его нужно тренировать!

Что такое нейроупражнения? Прежде чем углубиться в детальную информацию, давайте коротко разберемся, что же это такое. Нейроупражнения – это специальные действия и игры, которые помогают развивать когнитивные способности. Они могут включать в себя все, от дыхательных упражнений до маленьких интеллектуальных заданий. Главное здесь – это задействовать все показатели: внимание, память, мышление и даже эмоциональный интеллект.

Зачем нужны нейроупражнения? Теперь возникает вопрос: “Почему это так важно?” Ответ прост. В наше время, когда информация поступает в огромных масштабах и меняется на глазах, важно, чтобы дети могли легко адаптироваться к новым условиям.

**Нейроупражнения**:

1*. Развивают внимание* - Дети чаще отвлекаются, поэтому важно тренировать их навыки сосредоточенности.

2. *Улучшают память* - Независимо от того, готовятся ли они к школе или нет, запоминать информацию нужно будет всегда.

3*.Формируют логическое мышление* - Умение решать задачи – это залог успешной учебы в будущем.

4. *Способствуют социальным навыкам -* Во время выполнения упражнений дети учатся взаимодействовать друг с другом, что тоже очень важно.

 Дошкольники – это существа, которые учатся через игру. Сделайте так, чтобы нейроупражнения не воспринимались как лишние занятия, а были частью их привычного игрового процесса.

**Примеры нейроупражнений**

 **1. Игра с песком**

Слышали, что игра с песком развивает моторику? Это не только так, но и отлично влияет на концентрацию. Предложите ребенку строить замки, выемки или просто искать предметы в песке. Попутно задавайте вопросы: “Сколько башен у нас получилось?” или “Какой цвет у горки?”

 **2. Запоминай и повторяй**

Для развития памяти можно играть в игру “Запомни и повтори”. Положите на стол 5 предметов, дайте им немного времени запомнить, а потом уберите их и спросите, что они видели. Это не только интересно, но и помогает развивать наблюдательность.

 **3. Ассоциации**

Играйте в ассоциации! Например, начните с слова “солнце”, а ребенок должен назвать, что с ним ассоциируется (например, “лето”, “жара”, “море” и т.д.). Это помогает развивать как лексический запас, так и креативное мышление.

 **4. Вопросы на внимание**

Почитайте вместе какую-нибудь коротенькую сказку, а потом задайте вопросы на её содержание. Например: “Кто был главным героем?”, “Что он сделал?” Это помогает развивать внимательность.

 **5. Рисование с закрытыми глазами**

Это упражнение подарит вашему ребенку массу положительных эмоций! Пусть он закроет глаза и рисует, а потом открывает и смотрит, что же у него получилось. Невероятно весело и полезно для развития воображения.

Нейропедагогика: новая реальность. Великий педагог и философ Януш Корчак говорил: “Не можно учить через принуждение”. Вместо того чтобы заставлять детей учиться, мы можем сделать так, чтобы они сами этого хотели. Нейропедагогика предлагает нам как раз этот подход. С помощью нейроупражнений мы не только улучшаем умственные способности детей, но и делаем процесс обучения приятным!

 Ключевые преимущества нейроупражнений

 **Развитие эмоционального интеллекта.** Дети, которые играют в командные игры или выполняют групповые упражнения, учатся сопереживать, взаимодействовать и выражать свои мысли. Это очень важно, потому что владение эмоциональным интеллектом помогает в будущем в общении с окружающими.

 **Осознание своих эмоций.** Нейроупражнения помогут детям лучше понимать свои эмоции. Например, можно попросить их нарисовать картинки своих чувств – радости, грусти, злости. Это помогает не только осознавать, что они чувствуют, но и говорить об этом.

 **Как сделать нейроупражнения частью повседневной жизни?**

 Играть везде и всегда

Нейроупражнения можно встраивать в повседневную жизнь. Зачем ждать специальных занятий? Играйте в ассоциации в транспорте, считайте шаги или предметы во время прогулки. Это все отличные тренировки!

 Сделайте это привычкой. Попробуйте выделять 10-15 минут каждый день для различных нейроупражнений. Например, перед сном расслабляющие дыхательные практики или игра в “Угадай кто?” с любимыми героями.

 Вовлекайте семью. Привлеките других членов семьи к нейроупражнениям! Совместная игра укрепляет связи и делает занятия ещё более увлекательными.

Нейроупражнения – это не только полезно, но и весело! Обладая всеми этими замечательными способами развития мозговых способностей детей, вы создаете для них надежный фундамент для успешного будущего.