**Нейродинамическая гимнастика**

Когда ребенок пошел в школу, в общеобразовательный процесс нужно обязательно включать нейродинамические упражнения. Это приводит к лучшему усвоению изучаемого в школе материала, развивает произвольное и непроизвольное внимание, улучшает концентрацию и скорость переключения, формирует разные виды мышления, улучшает сенсомоторной контроль.

Упражнения:

1. Зеркальное рисование. На листе бумаги нужно одновременно обеими руками выводить одинаковые рисунки, но в зеркальном расположении относительно друг друга. Это могут быть буквы, картинки, узоры. Сначала конечно это упражнение может получаться плохо, но когда работа обоих полушарий и обеих рук синхронизируется, эффективность работы улучшится. Для детей существует специальная рабочая тетрадь-прописи, где рисовать нужно по пунктирным линиям.
2. Лезгинка. Попросите ребенка сжать левую руку в кулак, и направить большой палец в сторону. Кулак нужно развернуть таким образом, чтобы пальцы были повернуты к лицу. Правую ладонь нужно держать горизонтально, она должна прикасаться ею к мизинцу левой руки. Затем ребенок должен менять положение правой и левой рук 6–8 раз. Необходимо добиться максимально высокой скорости смен позиций.
3. Ухо-нос. Пусть ребенок левой рукой прикоснется к кончику носа, а правой — левого уха. Одновременно нужно отвести руки от уха и носа, хлопнуть в ладоши, и изменить позицию. Правая — на носу, левая — на правом ухе.
4. Змейка. Ребенок должен сложить ладони и сцепить пальцы в замок. Ведущий указывает палец, ребенок двигает этим пальцем. Касаться пальцев нельзя, в упражнении должны принимать участие все пальцы.
5. Горизонтальная восьмерка. Рисуйте с ребенком в воздухе знак бесконечности. Сначала одной правой рукой, потом левой, затем обеими одновременно. Внимательно следите глазами за рукой.
6. Перекрестное марширование. Путь ребенок марширует на месте, касаясь левой рукой правого бедра, а правой рукой левого бедра. Затем усложните задание — пусть ребенок марширует и выполняет односторонние подъемы левой руки и левого бедра, правой руки и правого бедра. После этого пусть снова выполняет упражнение перекрестно.
7. Пальчиковые упражнения. Научите ребенка быстро двигать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем по очереди другие пальцы (от указательного к мизинцу, потом в обратном направлении — от мизинца к указательному). Сначала пусть ребенок хорошо научится выполнять это упражнение одной и второй рукой, затем можно попробовать его сделать двумя руками одновременно.