**Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының**

**«Рудный қаласы білім бөлімінің «№2 бөбекжайы» КМҚК**

**Ата-аналарға ескерту**

**«НЕЙРОЖАТТЫҒУ НЕМЕСЕ НЕЙРОБИКА-**

**БАЛАНЫҢ МИЫН ДАМЫТУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР»**



Нейробика немесе Нейрожаттығу - бірнеше қарапайым жаттығулардан тұрады, сондықтан оны балалар да, ересектер де өз режиміне қауіпсіз енгізе алады. Ыңғайлы және жаттығуды кез-келген уақытта орынға байланбай жүргізуге болады.

Бұл жаттығулар жиынтығы ми сыңарыларының өзара әрекеттесуін күшейтуге бағытталған. Баланың интеллектуалды қабілеттері мен шығармашылық принциптерінің дамуы белгілі бір қозғалыстарды орындау арқылы жүреді, бұл миға арналған жаттығудың мәні.

**НЕЙРОЖАТТЫҒУДЫ ҚАШАН БАСТАУ КЕРЕК?**

Миға арналған жаттығуларды 4-5 жастан бастау тиімді бірақ 3 жастан бастауға болады. Жаттығуды неғұрлым ерте бастасаңыз, нәтижені тезірек көресіз

5-6 жасында балаға оның жас ерекшеліктерін ескеретін күрделі жаттығулар ұсынылуы мүмкін. Бұл балаларды мектепке дайындаудың маңызды бөлігіне айналады, өйткені сәтті оқу әрекеті үшін күсті дененің қалыпты дамуы қажет, бұл нейродинамикалық жаттығуға қол жеткізуге мүмкіндік береді.

**САРАПШЫЛАР КЕЛЕСІ ҚАРАПАЙЫМ ЕРЕЖЕЛЕРДІ ҰСТАНУҒА КЕҢЕС БЕРЕДІ:**

* Күн сайын өткізіп алмай, бірақ мәжбүрлемей айналысу.
* Аз, бірақ сапалы жасалған жақсы.
* Жаттығудың ұзақтылығы 5-7 минуттан аспауы керек.
* Егер жаттығулар бүгін көшеде, ал ертең, мысалы, анаға көмектесіп жатқан кезінде жасалса, балаға әлдеқайда қызықты болады
* Баланың жеке қабілеттеріне байланысты тапсырманы біртіндеп қиындату керек, мысалы, орындалу қарқынын жеделдету керек. Әрбір жаттығудың дәл және дұрыс орындалуы маңызды.
* Балалардың қызығушылығын жоғалтпау үшін жаттығуларды біріктіріп, ауыстыруға болады.
* Бір жаттығуға «бәрін және бірден» қосудың қажеті жоқ, 5-6 сапалы орындалған тапсырмалар жеткілікті.

***«ҚҰЛАҚ-МҰРЫН»***

Сол қолыңызбен мұрынның ұшынан, оң қолыңызбен қарама – қарсы құлақтан ұстаңыз. Екі қолыңызды төмен түсіріп, қолыңызды шапалақтап, қолдың орналасуын «керісінше дәлдікпен» өзгертіңіз.

***«ҚҰЙМАҚТАР»***

Қолды орналасуын кезек-кезек өзгертеміз: оң алақанды үстелге төмен қаратып, сол алақанды жоғары қаратып, сигнал бойынша кезек-кезек алақанның орнын өзгертеміз (құймақтарды аударғандай).

***«ЖҰДЫРЫҚ-АЛАҚАННЫҢ ҚЫРЫ-АЛАҚАН».***

Балаға бір-бірін реттілікпен ауыстырылып отыратын қолдың үш позициясы көрсетіледі: жұдырықталған алақан, алақанды қырына қою, алақанды жайып қою. Бала бұл әрекеттерді ересек адаммен бірге орындайды, содан кейін есте сақталғаны бойынша 8-10 рет қайталайды. Жаттығу алдымен оң қолмен, содан кейін сол қолмен, содан кейін екі қолмен жасалады.

***«БАҚА»***

Қолды үстелге қою. Бір қол жұдырықпен, екіншісі үстелдің жазықтығында (алақан) жатыр. Бір уақытта және бір бағытта қолдардың қалпын өзгерту.

***«ШАРДЫ ҮРЛЕ»***

Бастапқы қалып - шалқасынан жату. Балалар іштің бұлшық еттерін босаңсытып, ішінде, мысалы қызыл түсті, шарды үрлеп жатырмын деп елестетіп, дем ала бастайды, (түстерді өзгертіп отыру керек). Кідіріс-тыныс алуды тоқтату. Дем шығару-ішіңізді мүмкіндігінше тартыңыз. Кідіріс-тыныс алуды тоқтатып дем алмау. Дем шығару, ішті неғұрлым ішке тарту. Кідіріс-дем алу, бұл кезде ерінді түтік етіп, ауаны шумен «ішіп» жатқандай, созу.

**«СОҚЫР ҚАДАМДАР» ЖАТТЫҒУЫ**

Көздері байланған бала артына бұрылып қара тұрады. Нұсқаулық: «Егер мен басыңа қол тигізсем, алға қарай қадам жаса, егер оң иығыңа қол тигізсем – оңға қадам, сол иыққа – солға қадам, арқаңа қол тигізсем – артқа қадам жаса».

Бұл жаттығу реакция жылдамдығын, ептілікті, есту қабілетіне сүйене отырып, кеңістікте бағдарлау қабілетін керемет дамытады.

