**Зачем детям нужна нейрогимнастика?**

Нейрогимнастика полезна не только детям, но и взрослым; однако наиболее эффективны нейроупражнения в возрасте до восьми лет — в этот период у детей активно формируются межполушарные связи и закладывается основа интеллекта. Поэтому уже с четырёх лет рекомендуется ежедневно выполнять несложные комплексы упражнений общей продолжительностью 5–10 минут, начиная с самых простых и постепенно усложняя движения.

Двумя руками (одновременно) ведем по линиям указательными пальчиками из нижней точки линии вверх. Либо закручиваем спираль указательными пальцами обеих рук.

Нейрогимнастика не просто помогает дошколятам научиться контролировать своё тело и проявлять творческие способности. Эти простые упражнения имеют долгосрочный эффект: те ребята, которые регулярно выполняют нейроупражнения, повзрослев, смогут лучше справляться со стрессовыми ситуациями и быстрее осваивать новые технологии и виды деятельности.