

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 81 «Электроник»
муниципального образования город Новороссийск

Сборник методических рекомендаций



Авторы: Коровайко Ю.С. учитель - дефектолог
Орлова Л.А. - воспитатель МБДОУ № 81

г. Новороссийск
2022

УДК 37
ББК 74.14

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ детского сада комбинированного вида №81 «Электроник» МО город Новороссийск, протокол № 3 от 19.01.2023 года

Авторский коллектив: Коровайко Ю.С., Орлова Л.А.

Рецензент: Кособянец Ольга Яковлевна, главный специалист МКУ «Центр развития образования» МО город Новороссийск

Сборник методических рекомендаций «Нейрогимнастика»: практико-ориентированные материалы/сост.: МБДОУ детский сад № 81 МО г. Новороссийск, 2023.- 35 с.

В сборнике предлагаются методические рекомендации, направленные на реализацию нейропсихологических упражнений и игр с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации и за ее пределами. Данные материалы предназначены для родителей (законных представителей), старших воспитателей, воспитателей и специалистов ДОО.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Введение	4
3. Нейроигры и упражнения в образовательном процессе.....	6
3.1. «Графомоторный блок».....	7
3.2. «Гимнастика мозга»	9
3.3. «Кинезиологические блок.....	17
4. Рекомендации родителям.....	19
4.1 Комплекс упражнений.....	20
Приложение 1 (Картотека упражнений по нейрогимнастике для детей дошкольного возраста).....	26
Приложение 2 (Комплекс упражнений с мячом).....	28

Пояснительная записка.

Сегодня всё чаще можно услышать о том, что дети имеют те или иные отклонения в психическом развитии (слишком активны, или, наоборот, медлительны). Поэтому перед педагогами остро встают вопросы раннего распознавания, квалифицированной диагностики и выбора адекватных методов коррекционного воздействия в работе с детьми, имеющими различные нарушения.

Результативность работы с каждым отдельным ребенком всегда разная. С одним ребенком процесс коррекции идет достаточно легко, эффективно, а у другого ребенка происходит «застывание» на различных этапах коррекционной работы.

Поэтому представленные в данном сборнике нейропсихологические игры и упражнения с детьми помогут развить у них способность к произвольному планированию своих действий, а так же к их регулировке и контролю. Позволят повысить концентрацию внимания, продуктивно его распределять и научиться управлять своими психическими процессами. Рекомендуем использовать игры и упражнения во всех видах деятельности и режимных моментах (в группе и на прогулке). Сборник представляет собой комплекс упражнений, напоминающих обычную зарядку, которые могут быть использованы во время занятия (как средство переключения внимания, активизация деятельности).

Предложенные игровые упражнения, игры и рекомендации, могут быть полезны не только педагогам дошкольных образовательных организаций, но и родителям воспитанников. Ведь только общими усилиями с помощью регулярных занятий происходит стабилизация эмоционального фона, раскрытие внутреннего потенциала ребёнка и повышение уровня его самооценки.

В данном методическом пособии представлены игры и упражнения, отвечающие интересам современных детей, которые были структурированы по возрасту детей 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительная группа).

Введение.

Теоретическая основа метода нейропсихологического изучения была разработана А. Р. Лурия и его сотрудниками (Л. С. Цветковой, Е. Н. Винарской, Е. Д. Хомской, Т. В. Ахутиной).

Нейрогимнастика — это название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Нейродинамическая гимнастика для детей дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза гимнастики в следующем:

- * помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- * стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- * снижает утомляемость;
- * улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- * благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- * повышает продуктивную работоспособность.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

Она направлена на развитии связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Нейропсихологические игры – это двигательные упражнения, которые задействуют мозг малыша, влияют на концентрацию внимания, память, речь и работоспособность. Нейроигры помогают провести диагностику развития ребенка психических процессов головного мозга, понять сильные и слабые стороны ребёнка, улучшить образовательные навыки.

Чем хороши нейроигры?

В них используется:

- Мелкая и крупная моторика
- Тактильно-кинестические элементы
- Оба полушария головного мозга

Нейропсихологические упражнения – это эффективнейшая методика, позволяющая без использования медикаментов, помочь детям при нескольких видах нарушений. К таковым относятся: гиперактивность, синдром дефицита внимания задержка развития и другие. Для детей подобная методика полностью безопасна, не вызывает никаких нежелательных проявлений. При правильном и квалифицированном подходе удастся достичь высоких результатов.

Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет. В 5-6 лет ребёнку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития.

Чтобы упражнения принесли максимальную пользу, нужно следовать нескольким правилам:

1. Не стоит сразу ожидать результатов. Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Нужно быть терпеливым, ведь у ребенка не сразу может получаться, он будет отвлекаться. Не стоит одергивать малыша, ему после того сложнее сконцентрироваться. Только терпение и усилия приведут к положительному результату.

2. Нельзя переутомлять и перевозбуждать малыша. Нужно периодически переключать внимание ребенка, меняя виды игр, но делать это не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить полноценный сон, спокойную обстановку.

3. Установить внешние рамки. Ребенку нужно точно объяснить, что можно, а что нельзя. Стоит учитывать, что ребенок долго ждать не может, поэтому поощрения должны проявляться вовремя. Это может быть доброе слово, небольшой сувенир, но все должно быть предоставлено вовремя.

4. Начинать занятия лучше индивидуально. Когда ребенок немного привыкнет, можно вводить его в групповые игры. Если сразу начать заниматься в группе, ребенку сложно сосредоточиться, он смотрит на других детей и копирует их ошибки.

5. Во время работы лучше использовать сразу несколько игр: для развития внимания, для снятия напряжения, для регуляции воли, для закрепления.

Только следуя всем правилам, набравшись терпения и следуя разработанной программе занятий, можно добиться от ребенка хороших результатов.

НЕЙРОИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей. Если межполушарное взаимодействие не сформировано, то не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых «воспроизводит» внешний мир по-своему. Левое полушарие отвечает за письмо, счёт, способность к анализу, оперирует словами, условными знаками и символами, Доминирование правого полушария определяет склонность к творчеству, оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения.



Для детей с нарушениями речи характерно выраженное нарушение межполушарного взаимодействия. При недостаточном взаимодействии правого и левого полушарий мозга у ребенка могут возникать трудности в обучении письму и чтению, а также двигательная расторможенность.

Предлагаемые задания направлены на развитие интегрированного межполушарного взаимодействия у детей. Данные игровые сеансы помогают синхронизации работы полушарий мозга, что повышает его функциональные возможности.

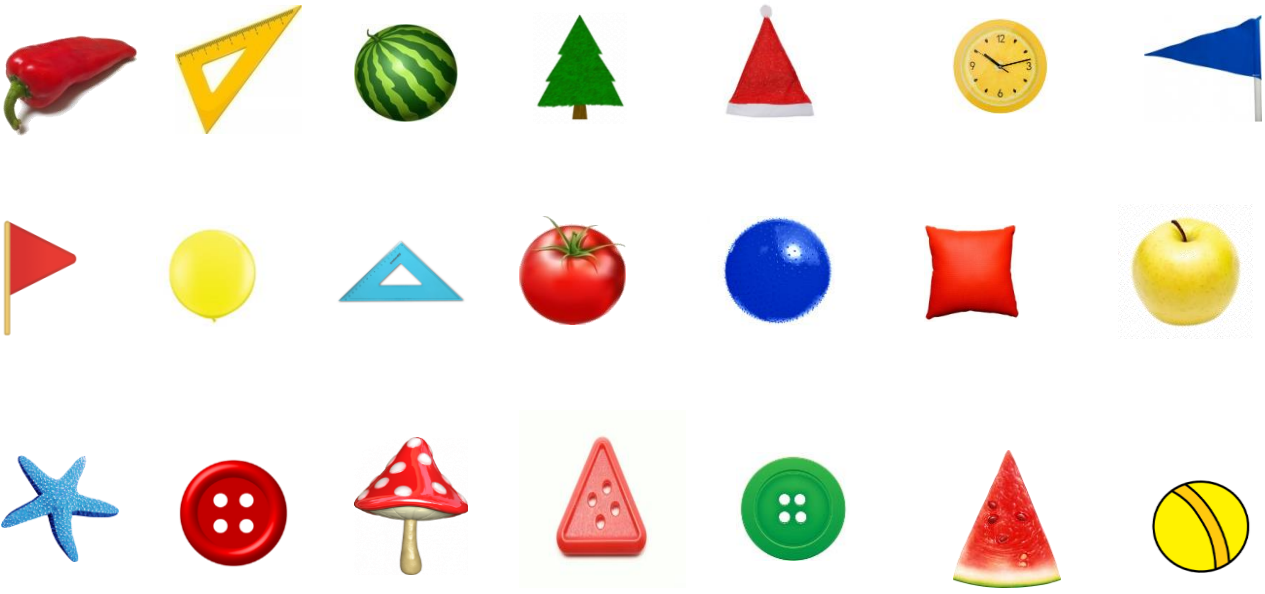
Рекомендуем педагогам регулярно использовать в образовательной деятельности нейропсихологические игры и упражнения, направленные на развитие межполушарных связей. Задания помогут значительно активизировать работу мозга ребенка и будут способствовать развитию зрительно-моторной координации, мышления, внимания. Родители вполне могут проводить такие занятия самостоятельно.

Графомоторный блок.

Упражнение для детей 4-5 лет (средняя группа) "Нейропризнаки"

Цель: развитие у детей способности к произвольному планированию своих действий, умение действовать по схеме и держать темп.

Описание игры: одновременно двумя руками находим одной рукой все красные, треугольные, маленькие объекты, и обвести их в круг. А другой рукой находим все желтые, круглые, большие объекты и зачеркнуть их крестиком.

Левая рука	желтые, круглые, большие объекты		Правая рука	красные, треугольные маленькие объекты	
					

Упражнение 5-7 лет (старшая, подготовительная группа) "Нейроритмика"

Цель: переключение внимания, умение действовать по схеме и держать темп.

Описание игры: в таблице указаны объекты. Каждый объект соответствует определенному движению. По выбору взрослого "переключаем" ребенка с одного движения на другое, показывая на объекты. Начинаем показывать медленно, постепенно ускоряясь.

 прыжки на месте	 стоим на одной ноге	 упражнение на дыхание	 наклоны вправо – влево
 хлопки в ладоши	 ходьба на месте	 Запереть хлопать в ладоши	

ГИМНАСТИКА МОЗГА.

Существуют три способа активизации обоих полушарий. Упражнения очень неожиданные.

Первое - это читать стихи вслух! Лучше брать стихи с простым четким ритмом. Чтение поэзии включает в себя, собственно, речевой аппарат, который регулируется левым полушарием, и ритмичность, за которую отвечает правое полушарие. Большой эффект имеет пение.

Второе - смотреть на красочные пейзажи и морские темы. Рекомендует на работе хранить альбом с репродукциями (фотографии дают более слабый эффект). Любоваться живой природой тоже можно, но только если вам комфортно, вы можете расслабиться.

А третье - это ходьба с "размахиванием" рук, как маршируешь. Когда шагает правая нога, поднимается левая рука, и наоборот.

Также в стрессовых ситуациях нужно воздержаться от упражнений, где требуется движение обеих рук или обеих ног одновременно, например гребля, подтягивание, прыжки на двух ногах.

Когда оба полушария активизированы, особенно во время стрессовой ситуации, то у нас повышается уровень "жизненной силы".

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите детям чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

«Гимнастика мозга» - это комплекс специальных упражнений, который учит мозг думать по-другому более эффективно и гармонично.

Упражнения делятся на 4 группы:

- 1 группа - упражнения на пересечение средней линии
- 2 группа - упражнения на повышение энергии
- 3 группа - упражнения на растяжение
- 4 группа - упражнения на позитивное восприятие

Упражнения для детей 4-6 лет (средняя, старшая группа)
лучшие всего подойдут несложные, но эффективные упражнения:
«Брюшное дыхание»



1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.

3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации напряжения.

«Перекрестные шаги»



Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже. Она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. А сейчас стоя соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

«Ленивые восьмерки»



Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются людям носящим

очки, так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

«Двойные рисунки»



Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой.

Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

Ухо-нос»

Левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши; затем меняем положение рук «с точностью до наоборот».

***Упражнения для детей 6-7 лет (подготовительная группа)
для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник
должен выполнить сложные упражнения:***

"Сам себе качели"



1. Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.
2. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.
3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.
4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Другой вариант упражнения "Рокер".

Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения.

Упражнение "Рокер" снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.

«Думающий колпак»



Будет полезен детям перед началом занятий, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение хорошо выполнять перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером. Это же упражнение можно выполнять, повернув голову максимально в одну сторону, а затем в другую.

«Кулак—ребро—ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала, правой рукой, потом — левой, затем— двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Активизация рук»



1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
2. Поднимите правую руку вверх. Лево́й рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.

4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

Данное упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения. Оно помогает сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.

"Помпа"



Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ребенку успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределён, верно.

2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

3. Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.

4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК.

Цели и задачи: движения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие. Улучшает уровень внимания и концентрацию на объектах окружающего мира.

Упражнения для детей 4-5 лет (средняя группа)

Рисование одновременно двумя руками.



Рисование двумя руками одновременно, является одним из способов работы обоих полушарий. Что позволяет активизировать связь между полушариями мозга для получения лучшего результата в любой деятельности! Можно с ребенком устроить определенное соревнование - кто лучше справится. Не забывайте, что любая совместная деятельность, тем более с ребенком, требует установление эмоционального контакта. Рисование двумя руками можно использовать в начале любого занятия.



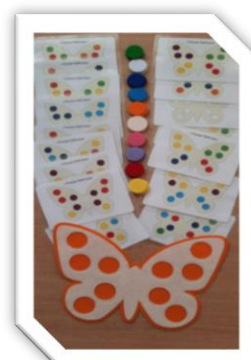
Обведи морские волны сразу двумя руками. Руки движутся навстречу друг другу. Правая рука движется справа налево, левая — слева направо.

Тренажер «Лабиринт» на внимание, координацию движения.



Упражнение «Умная бабочка»

Одновременно двумя руками по картинке выкладываем кружки в свободные ячейки.



Упражнения для детей 5-7 лет (старшая, подготовительная группа)

Шустрые пальчики

Выполняя упражнения на развитие мелкой моторики двумя руками одновременно, не только развивается память, восприятие, внимание (концентрация и переключение), но и речь. Суть данных упражнений в одновременном движении двух рук. Например, правой рукой ребенок держит себя за нос, а левой поглаживает по животу.

На базаре спозаранок

Накупил баран баранок

(На каждый слог обе ладони одновременно, то сжимайте, то разжимайте в кулачки)

Для барашков, для овечек —

Десять маковых колечек

(разжать кулачки и показать все пальчики)

Девять сушек

(перечисляя, по очереди правой рукой загибайте по одному пальцу на левой руке),

Восемь плюшек,

Семь лепешек,

Шесть ватрушек,

Пять коржей,

(перечисляя, по очереди левой рукой загибайте по одному пальцу на правой руке),

Четыре пышки,

Три пирожных,

Две коврижки!

И один калач купил,

Про себя не позабыл!

Упражнение «НейроЛадшки»

Под диктовку ребенку необходимо показывать нужные объекты левой или правой рукой. Дотрагиваясь соответствующим пальцем руки, как на картинке.



Упражнение «Быстрый счет»

«Нейротаблица на внимание»

В данной игре необходимо одновременно двумя руками находить слева пример, справа ответы



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
2. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
3. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены на улице.
4. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
5. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
6. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно: комбинировать и менять местами.
7. В одну тренировку не надо включать «все и сразу».



Нейрогимнастика очень проста и доступна — упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут. Они направлены на активизацию и синхронизацию правого и левого полушарий мозга, повышают интеллектуальный уровень ребенка, а также улучшают его умственные способности.

Для детей в 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «Энергетическая зевота». Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.

Для детей 5-6 лет

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простое упражнение «Кулак — ребро — ладонь». Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности.

- сначала ладонь выпрямлена;
- потом — сжимается в кулак;
- далее ладонь ставится ребром;
- после этого последовательность повторяется.

Комплекс упражнений для детей 4-5 лет (средняя группа).

Цель: повышение эффективности психологической помощи детям дошкольного возраста посредством нейропсихологических упражнений, профилактики и коррекции развития детей дошкольного возраста.

Задачи: повышать высокую способность к произвольному контролю, развивать координацию движений, память, внимание, творческое мышление.

«Кнопки мозга»

Данная физкультура поможет положительно настроиться на выполнение определенных действий. Зарядка приводит в готовность вестибулярный аппарат.

Для выполнения действия нужно одной рукой провести углубления между первым и вторым ребрами. Другую руку следует поднести на зону пупка. Подобное упражнение оптимизирует деятельность мозга.

«Крюки»

Такие движения помогут вовлечься в любой процесс и полноценно воспринять сведения. Влияние кинезиологической тренировки способствует активизации работы интеллекта. Действия нужно повторять примерно до 10 раз. Для начала можно попробовать до 5 раз.

Физические действия можно выполнять стоя, сидя, лежа. Главное условие — скрестить лодыжки ног. Затем нужно вытянуть руки вперед, скрестив ладони друг к другу. Руки нужно держать на таком расстоянии, чтобы опустить локти к низу.

«Парные шаги»

Шагайте на месте, касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены.

Для детей скорость выполнения упражнения не важна. Взрослым на первых порах необходимо делать упражнение медленно, чтобы хорошо прочувствовать и услышать свое тело.

«Ленивый крендель»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку, сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх, рисуем перед собой в воздухе ленивый крендель. Середина кренделя должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглый крендель. Неважно будет ли он у вас большой или

маленький, главное чтобы он был круглый. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение, несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивый крендель двумя руками. Головой не вертим, следим только глазами.

Дети могут тоже упражнение нарисовать карандашом на бумаге или доске.

«Слон»

Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение несколько раз, меняем руки.

«Колпак для думания»

Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя, как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за уши и продолжаем массировать, позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как только голова остановится, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши, позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.

«Энергизатор»

Последнее в этой группе упражнение для мозга хорошо выполнять в конце дня для расслабления. Сядьте и положите руки на стол ладонями вниз. Опустите голову между вашими руками, коснувшись стола лбом. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимите голову, начиная со лба, шеей и верхнюю часть туловища. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно.

«Сова»

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч.левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох, начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею, вперед уха (как сова). За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.

Упражнения для детей 5-6 лет (старшая группа)

«Гравитационное скольжение»

Сядьте, скрестив вытянутые ноги в лодыжках. Выдыхая, наклонитесь вперед, опуская вытянутые руки плавно вниз. На вдохе выпрямитесь, поднимая руки вверх. Повторите несколько раз, делая наклоны вперед, вправо и влево. Поменяйте местами лодыжки и повторите упражнение.

«Заземлитель»

Это упражнение нейрогимнастики хорошо помогает сосредоточиться на выполняемой работе. Поставьте ноги намного шире плеч, так чтобы левая ступня смотрела вперед, а правая была повернута вправо. Руки на поясе. На выдохе согните правое колено, на вдохе распрямите. Повторите три раза. Затем поверните правую ступню вперед, а левую влево и повторите упражнение для левой ноги.

«Энергетическая зевота»

Примите удобную для вас позу, положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, имитируя зевоту. Найдите под руками точки соединения верхней и нижней челюсти. Поместите пальцы рук на эти точки. Теперь вновь откройте рот имитируя зевок и когда рот будет максимально открыт помассируйте пальцами найденные точки. Постарайтесь одновременно с этим произнести длинный звук «а-а-а-а-у-у-у». Повторить упражнение 4-6 раз.

«Жаба»

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

«Кольцо»

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец).

Обратите внимание:

Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

«Гусак – курочка – петух»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Гусак – ладонь согнута под прямым углом. Пальцы вытянуты и притиснуты один к другому. Указательный палец полусогнутый и опирается на большой.

Курочка – ладонь немного согнута. Указательный палец опирается на большой. Остальные накладываются один на другой в полусогнутом положении.

Петух – ладонь поднята вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раскинуты в стороны и подняты вверх – это «гребешок».

Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

«Зеркальное отражение»

Рисовать обеими руками геометрические фигуры вначале в воздухе, а потом на бумаге.

«Солнце – забор – камень»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх.

Камень – ладонь сжата в кулак.

«Цепочка»

По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. Вначале движения выполняются в привычном для ребенка захвате, потом его необходимо обязательно поменять.

«Ножницы – собака – лошадка»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Ножницы – указательный и средний пальцы вытянуты вперед, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Собака – ладонь следует поставить ребром, большой палец распрямить и поднять вверх. Указательный палец согнутый, остальные сомкнуты.

Важно

Лошадка – большой палец правой руки поднят вверх, остальные сомкнуты. Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под углом так, чтобы вышла грива.

Упражнения для детей 6-7 лет (подготовительная группа)

«Фонарики»

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

«Симметричные рисунки»

Правая рука рисует правую часть рисунка, а левая – левую.

«Гости»

Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

«Заяц – коза – вилка»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют одно другое:

Заяц – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Коза – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

Вилка – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

«Кошка»

Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

«Зеркальное отражение» (цифры)

Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

«Замок»

Совет

Скрестить ладони друг с другом, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. В таком положении ребенку необходимо двигать пальцем, на который указывает взрослый, точно и четко. Движения соседними пальцами

нежелательны. Дотрагиваться до пальца нельзя. В упражнении последовательно должны принимать участие все пальцы обеих рук.

«Частокол»

Руки поднять вверх, пальцы выпрямлены. В таком положении скрестить указательный и средний палец, потом безымянный и мизинец. Ритмично изменять скрещения пальцев.

«Флажок – рыбка – лодочка» Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Флажок – ладонь ребром, большой палец вытянут вверх.

Рыбка – пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.

Лодочка – обе ладони поставлены ребром и соединены ковшиком. Большие пальцы прижаты к ладони.

«Рисование горизонтальных восьмерок»

Ребенок рисует горизонтальные восьмерки в воздухе вначале одной, потом другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге.

Этот комплекс упражнений следует выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Каждое упражнение для развития взаимодействия между полушариями необходимо повторять 6-8 раз. Для того чтобы ребенок усвоил положение рук, упражнения следует выполнять вначале правой, затем левой рукой, и только потом двумя руками.

***Картотека упражнений по нейрогимнастике
для детей дошкольного возраста.***

1. «Фонарики» - правая ладонь раскрыта, левая- закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.
2. «Молоток» - правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладем левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.
3. «Кулачок-ладошка» - так крадется кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.
4. «Змейка» - соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.
5. «Жучок» - кладем правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.
6. «Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.
7. «Алмаз» - соединяем пальцы в форме алмаза и поочерёдно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую.
8. «Кулачки танцуют» - похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.
9. «Угол» - поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладем под правый локоть. И поочерёдно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.
10. «Блины» - вытянули обе руки вперед: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочерёдно меняем руки.
11. «Стульчик» - правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.
12. «Колечко» - соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно.
13. «Перекрёстные шаги». Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колени правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течении 1-2 минут, меняя руку и ногу.
14. «Вертушка» - одновременные махи назад-вперед прямыми руками.

15. «Ухо-нос». Левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение.

16. «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях). Левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

17. «Воздушные восьмёрки» - рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом - против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.

18. «Путаница». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.

19. «Лезгинка» - взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки.

После этого одновременно сменить положения правой и левой рук.

20. «Зайчик - ножницы» - взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает ножницы. Хлопком меняем движения рук.

Играйте на здоровье!!!!

Картотека упражнений с мячом

для детей 5-7 лет (старшая, подготовительная группа).



Основные виды захвата мяча

1. «Чашечка» - рука ладонью вверх расположена в виде чашки (пальцы руки слегка согнуты).

2. «Стакан» - рука располагается, как будто держит стакан с водой (большой палец с одной стороны, сложенный вместе 4 оставшихся – с другой).

3. «Крабик» - захват ладонью вниз (мяч обхвачен рукой сверху).

Упражнение на развитие координации «Рука – глаз» и тренировки внимательности.



Броски вниз разными захватами, разными руками по одной или двумя одновременно, с хлопком и без.

Например: бросаем мяч правой рукой в захвате «стакан» - ловим левой в захвате «крабик».



«Мячик над головой»

Подбросить мячик над собой левой рукой, во время его полёта – сделать хлопок и поймать его правой. Упражнение можно усложнить, дела больше хлопков во время полёта мяча.



«Проброс мячика между ног с ударом о пол»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч. Завести правую руку за спину, и пробросить мячик между ног вперёд с ударом об пол и поймать его уже перед собой левой рукой. После проделать те же действия, но в обратном направлении. Для усложнения можно менять руки.



«Переложить мячик из одной корзины в другую»

Необходимо поставить недалеко друг от друга две корзины и в одну из них положить несколько мячиков. Задача переложить мячики из одной корзины в другую при помощи ног, без участия рук.



Упражнение «Перекладывание мяча»

Один ребёнок или взрослый кидает мячик и называет слово, а тот в ответ кидает мячик обратно и говорит, какая буква написана не первом (втором, третьем и т.д.) месте. Можно просто назвать слово и цифру – МОЛОКО 2. Это значит, надо назвать букву, которая написана на втором месте. Таким образом, можно отработать все словарные слова или слова из письменных работ, слова, которые надо научиться читать, писать, произносить.



«Переброс мячика над головой»

Встать лицом к стене, подбросить мячик над собой и чуть-чуть за голову. Во время его полёта развернуться на 180 градусов и поймать мячик. Упражнение можно усложнить, сделав в процессе разворота хлопок.



«Удар мяча об пол»

Взять в руки мяч и бросить его так, чтобы он ударился об пол около ног. После отскока поймать мяч двумя руками. Изменяя силу удара мяча об пол, поймать мяч на уровне пояса, затем на уровне груди и выше головы.



«Мяч между колен»

Зажать мяч между коленями и проделать с ним прыжки вверх на месте, затем прыжки с продвижением вперёд, влево, вправо, и назад.



«Мячик, прижатый головой к груди»

Кладём мячик на грудь и прижимаем его головой таким образом, чтобы он был зафиксирован. Медленно поворачиваем голову сначала вправо, затем влево – стараясь, чтобы мячик при этом не упал.



Упражнения на развитие межполушарных связей



Различные броски мячей в разных захватах разными руками.

Например:

- одновременно подбрасываем два мяча вверх, одновременно кидаем вниз;
- левая рука кидает вверх, правая вниз;
- перебрасываем мячики друг другу в паре в соответствующие руки или противоположные;
- перебрасывание мячей в паре с названием: антонимов, синонимов, цветов, цифр (увеличение на 2,3,4), алфавита (также можно через 1,2,3 буквы), времена года, дней недели. Тема зависит от уровня развития слабых мест ребёнка.

Набор упражнений для развития координации, гибкости, ловкости и внимательности.



«Наклоны с мячом»

Сесть на пол, вытянуть ноги, в руки взять мяч и положить его на бедро вплотную к животу. Не сгибая ноги, прокатить мяч двумя руками до ступней и обратно. Во время наклона делать выдох, в исходном положении – вдох.



«Подъём ног и спуск мяча»

Сесть на пол, вытянуть ноги и положить мяч на голеностопные суставы. Опереться руками о пол сзади и поднять прямые ноги так, чтобы мяч прокатился по ним до живота.



«Мяч вокруг тела»

Сесть на пол, рядом положить мяч. Не наклоняя туловища и не сгибая ноги, обвести руками вокруг себя мяч, в начале по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Обводя мяч за спиной, нужно делать вдох, а выдох, когда мяч находится впереди.



«На полу между ладоней»

Лечь на живот и поднять прямыми руками вверх на ширину плеч, опереть ладони на пол, а между ними положить мяч. Оторвав руки от пола, сделать хлопок ладонями над мячом, после чего вернуться в исходное положение.

В дальнейшем можно увеличить количество хлопков, а также размер мяча. Во время хлопка руками делать вдох, в исходном положении – выдох.



«Мяч в ногах между ступней»

Сесть на пол, между ступнями зажать мяч и опереться руками сзади о пол. Сгибая и разгибая ноги и переставляя руки, продвигаться вперёд до заранее отмеченной черты, затем, продвигаясь спиной вперёд, вернуться в исходное положение.



Чеканка мяча под разными ритмами.



Перебрасывание мяча.

Перебрасывание мяча между двумя детьми или взрослым и ребёнком. Один участник называет слово и кидает мяч, а второй возвращает мяч и называет букву, на которую начинается или заканчивается слово.



«Поймай букву»

Взрослый проговаривает слова, ребёнок ударяет мячиком о пол тогда, когда слышит слово с заданной буквой.



«Охотник за словами»

Взрослый читает список слов, ребёнок – ударяет мячом о пол только в том случае, если услышал новое слово. Например: поймай только твёрдые/летающие – предметы; только диких/домашних – животных; только профессии; только достопримечательности; только сказочных героев.



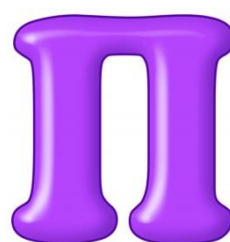
Игры у стены

Игры у стены: ребёнок кидает мяч о стену и ловит его из разных позиций (стоя лицом, боком).



Броски «в форме буквы П»

Удары мяча и движения рук напоминают букву П: отбиваем мяч о пол левой рукой, перекладываем мяч в правую руку в горизонтальной плоскости и отбиваем мяч о пол правой рукой. Аналогично можно бросать мяч по треугольной траектории или по форме ромба (2 треугольника).



Упражнения на формирование пространственного восприятия:

Отбивая мяч о пол, называем:

- предметы вокруг себя – выше, ниже, слева, справа (ориентировка себя в окружающем пространстве);
- части тела, например, выше или ниже пояса (ориентировка в схеме собственного тела);
- выше/ниже/справа/слева какого – то предмета в комнате (ориентировка предмета в окружающем пространстве).



Упражнения на развитие фонетического слуха



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.