

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Солнышко» города Белореченска муниципального
образования Белореченский район.

«Нейроигры как эффективный метод решения образовательных
задач в группе компенсирующей направленности»

Автор: воспитатель
МАДОУ Д/С 4 Харатьян К.В.

Белореченск 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....3-4.
2. Научные исследования.....5-7.
3. Нейро подборка (тренажеры, видеоигры).
Приложение 1. 7.
4. Мастер-класс для педагогов по применению нейроигр и
нейропсихологических упражнений в работе с детьми.
Приложение 2.7.
5. Буклет: «*Упражнения для межполушарного взаимодействия*»
Приложение 3.7.
6. Список литературы 7-8.

1. Пояснительная записка.

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего отклонений в психическом и психосоматическом развитии. Почему так? Что произошло? Изменился наш образ жизни. Телевизор, компьютер, автомобиль, всеобщее внедрение техники в быт сделали человека малоподвижным, вытеснили физическую активность, и, как следствие, сократилась двигательная активность детей, а это все то, что помогает детям компенсировать все нарушенные процессы в мозге.

В. А. Сухомлинский сказал: «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества. Этот мир должен окружать ребёнка и тогда, когда мы хотим научить его читать и писать. Да, от того, как будет чувствовать себя ребёнок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь его дальнейший путь к знаниям». Ведущей деятельностью ребенка в дошкольном возрасте является игра, которая чрезвычайно многообразна по содержанию, характеру, организации, поэтому точная ее классификация затруднительная. В дошкольном учреждении каждый педагог использует в своей работе здоровьесберегающие технологии. На занятиях могут использоваться: физкультминутки, дыхательные гимнастики, пальчиковые гимнастики, зарядка для глаз, психогимнастика, игротерапия. При работе с разными возрастными категориями детей стоит отметить, что у ряда воспитанников встречаются трудности сосредоточения и переключения внимания, некоторое снижение слухоречевой памяти, трудности при рисовании, вырезании, негрубые речевые отклонения и особенности эмоциональной сферы. В современной педагогике существует огромное количество развивающих дидактических игр, пособий, способных развить сенсорные, двигательные, интеллектуальные способности ребенка.

В настоящее время в образовательной среде достаточное распространение получил **нейропсихологический** подход, базирующийся на современных (по А. Р. Лурии) представлениях о генезе и сложном строении высших психических функций.

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков речи, памяти, чтения и письма.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. А если мы параллельно

отрабатываем и правильное произношение звука – то еще и согласованность языка.

Дети развиваются играя, получая удовольствие от взаимодействия друг с другом, стараясь победить, соревнуясь, учитывая на будущее свои ошибки. Поэтому я решила углублённо работать на эту тему.

И так, что же такое нейроигры? Нейропсихологические игры – это тот инструмент, который сможет скорректировать психические дисфункции у детей в возрасте 3-12 лет. Актуальность работы обусловлена тем, что нейропсихологические упражнения универсальны, не требуют какой-либо специальной подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию.

Применение нейроигр позволяет улучшить у ребенка когнитивные навыки память, внимание, речь, пространственные представления, мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, приводя, к гармонизации баланса жизненной энергии и обладает оздоравливающим и антистрессовым эффектом.

Цель: повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности в вопросах развития межполушарного взаимодействия методом кинезиологии у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- изучить методическую литературу;
- внедрить в работу новые методы и направления в воспитании и обучении детей;
- познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методами, их целями и задачами;
- научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике;
- пополнить педагогическую копилку новой информацией;
- создать предметно – развивающую среду по развитию межполушарного взаимодействия;
- создать демонстрационный и раздаточный материал по развитию межполушарного взаимодействия.

Нейрогимнастика — это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции (или сенсомоторной коррекции). Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия и другие. А также нейрогимнастика полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития, она направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.

В начале 90-х гг. американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики - "Гимнастика мозга", это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, которая получила широкую известность.

Научные исследования выявили, что определенные физические движения оказывают влияние на развитие интеллекта человека. На основании полученных выводов возникла новая система - образовательная кинезиология, направленная на изучение связей ум-тело, и оптимизацию деятельности мозга через физические движения. Метод образовательной кинезиологии (гимнастика мозга) применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.

Занятия проводятся систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребёнка. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Нейроигры – это различные телесно-ориентированные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры. К авторам, активно разрабатывающим вопросы применения нейроигр и

упражнений в коррекцию нарушения речи, можно отнести В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Г. Лурия, Н.С. Лейтеса. В работах данных ученых отмечена взаимосвязь манипуляций рук и движений с высшей нервной деятельностью и развитием речи. Согласно научным доказательствам Л.С. Выготского, А.Р. Лурия мозжечок отвечает не только за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса, но и принимает участие в интеллектуально-речевом, эмоциональном развитии ребенка (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия).

Многие исследователи указывают на взаимосвязь психического и моторного развития ребенка. А. Р. Лурия отмечал, что высшие психические функции возникают на основе относительно элементарных моторных и сенсорных процессов. Исследования А. В. Запорожца, Л. А. Венгер, Н. С. Жуковой, М. М. Кольцовой, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина и др. показали, что движения играют важную роль в психическом развитии ребенка с первых месяцев жизни. На основе движений и действий формируются процессы восприятия, что создает основу для развития более сложных видов движений и деятельности, которые, в свою очередь, способствуют становлению более сложных форм восприятия и формированию понятий. Чем разнообразнее движения, тем больше информации получает мозг, что способствует более интенсивному психическому развитию ребенка. Поэтому сенсомоторное развитие считается основой психического и речевого развития ребенка.

Современные научные исследования доказывают, что **ранний период развития ребенка** от рождения до 3 лет выделяется в онтогенезе человека как наиболее значимый этап процесса становления основных нервно-психических функций. По мнению Л. О. Бадаляна, «в этот период происходит так называемое первичное обучение, т. е. формируются «нейронные ансамбли», которые в дальнейшем служат фундаментом для более сложных форм обучения». В формировании межнейронных связей огромную роль играет активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, которое наиболее полно осуществляется лишь при помощи взрослых. Дефицит контактов с окружающим миром в этот период развития пагубно отражается на дальнейшем развитии психической деятельности.

В работах Н. М. Аксариной, Н. М. Щелованова (1977), Е. Н. Винарской (1987), Л. С. Выготского (1997), Н. И. Жинкина (1972), А. В. Запорожца (1986), М. И. Лисиной (1974), Е. И. Тихеевой (1981), Д. Б. Эльконина (1995) и др. раскрывается значимость взрослых в процессе формирования психики и речи ребенка раннего возраста. По мнению Л. С. Выготского, **социальные факторы** играют определяющую роль в картине психического и речевого развития. Среда выступает в качестве источника развития высших психических функций, которые первоначально выступают как форма сотрудничества с людьми и лишь впоследствии становятся функциями самого ребенка. Известно, что у ребенка раннего возраста ведущей деятельностью является предметная, в процессе которой и происходит развитие моторики, восприятия, мышления, речи и других процессов. В этом

возрасте общественный опыт усваивается путем подражания действиям взрослого.

А. Р. Лурия указывал, что «...генетические корни языка следует искать вне языка, в тех формах конкретных человеческих действий, в которых осуществляется отражение внешней действительности, формирование субъективного образа объективного мира и основных приемов общения ребенка с окружающими».

«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга». И. П. Павлов

3. Нейро подборка (тренажеры, видеоигры). Приложение 1.

<https://cloud.mail.ru/public/J7cK/8fBn86vnM>

4. Мастер-класс для педагогов по применению нейроигр и нейропсихологических упражнений в работе с детьми. Приложение 2.

5. Буклет: «Упражнения для межполушарного взаимодействия» Приложение 3.

Список литературы:

- 1.Брейн Джим «Гимнастика мозга»
- 2.Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика»
- 3.Пол и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей.
- Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 1997. – 224 с.
6. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций.– М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 500 с.
7. Жинкин, Н. И. Механизмы речи. – М.: Изд-во Академии педагогических наук, 1958. – 370 с.
8. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений. – М, 1960. – 430 с.
9. Кольцова, М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973. – 143 с.
10. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка / Ред. А. Г. Рузская. – М.: Ин-т практической психологии: Воронеж: МОДЭК, 1997. – 383 с.
11. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения / Научно-исследовательский ин-т общей и педагогической психологии; Академия педагогических наук СССР. – М.: Педагогика, 1986. – 144 с.
12. Лурия А. Р. Мозг человека и психические процессы. – М.: Педагогика, 1970. – 495 с.
13. Лурия, А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1962. – 432 с.
14. Лурия, А. Р. Основные проблемы нейролингвистики. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. – 253 с.
15. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии. Учебное пособие для студентов высших

Интернет источники

1. Самопознание.ру.:https://samopoznanie.ru/articles/chto_takoe_neyrogimnastika_i_chem_ona_polezna/#ixzz685Wk1yDx
 2. Совушка: <http://sovushka-zheldor.ru/nuzhno-znat/kompleks-uprazhnenij-neyrogimnastiki-dlya-detej-i-rekomendatsii-roditelyam.html>
 3. Мир психологии: <http://www.psyworld.ru/for-adults/stories-for-parents/for-all/800-2009-10-20-15-40-57.html>
 4. Открытый урок: <http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313690/>
 5. Развивашка онлайн: <https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga>
 - 6.Нейрогимнастика: <https://www.b17.ru/blog/58658/>.
-

**Мастер-класс для педагогов
«Применение нейроигр и нейропсихологических упражнений
в работе с детьми».**

Цель: повышение уровня знаний педагогов по использованию нейроигр, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ, распространение нетрадиционных методов и форм в работе с детьми.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными нейроиграми, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Вовлечь педагогов в совместную игровую деятельность, вызывая интерес к данной проблеме.
3. Активизировать самостоятельную работу педагогов, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного.
4. Побуждать педагогов использовать в своей работе новые формы и методы работы, воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к занятию.

Практическая значимость: данный мастер-класс может быть интересен и полезен педагогам, воспитателям, работающим с детьми дошкольного возраста для развития социально-коммуникативных навыков.

Прогнозируемый результат мастер-класса:

- Получение воспитателями представления о методике проведения и выполнения нейропсихологических упражнений.
- Ознакомление педагогов с разнообразием нейропсихологических игр разной направленности.
- Внедрение в образовательный процесс методов и приёмов нейроигр для активации психологических процессов и развития социально-коммуникативных навыков у дошкольников.

Методы и приёмы: упражнения, воспроизведение действий по показу ведущего мастер-класса, игровой метод, слайдовые презентации.

Материалы и оборудование: экран, проектор, презентация, карты-схемы, карандаши, фломастеры, карточки с заданиями для рук, игровые поля.

План проведения мастер-класса:

- 1 этап.** Приветствие. Вводное слово педагога-мастера. Вхождение в тему.
- 2 этап.** Практический.
- 3 этап.** Подведение итогов. Рефлексия.

Ход мастер - класса

Вводный этап.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я буду рада поделиться с вами своим опытом работы и проведем небольшой мастер-класс по теме «Нейропсихологические игры как средство развития социально-коммуникативных и познавательных навыков у дошкольников».

Начну свое выступление со слов заслуженного учителя Татьяны Александровны Ткаченко «Запасы профессиональных умений и секретов, имеющиеся у специалистов, должны стать достоянием коллег по работе. Тогда лучшее в опыте одного может принести десятикратную пользу».

Нейропсихологические игры – это специальные игровые комплексы, способствующие развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления, развитию зрительно-моторной пространственной координации, активизация речи. В работе педагога они помогают не только скорректировать некие нарушения в развитии ребенка, но и разнообразить досуг, заинтересовать дошкольников к выполнению заданий. Разнообразие нейроигр позволяет развивать и усовершенствовать не только психические процессы, но и благодаря интеграции в разные образовательные области закреплять уже имеющиеся знания по математике, предметному и социальному окружению и другие.

Ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. А нейроигры являются доступным средством позволяющим создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Если обратиться к строению головного мозга мы видим, что правое полушарие мозга человека отвечает за творческое мышление. Эти люди более чувствительные, а также склонны полагаться на свою интуицию в принятии решений. Левое полушарие отвечает за логическое мышление. Ведущая его роль означает наличие у человека более сильных аналитических способностей.

А вам интересно узнать, какое у вас ведущее полушарие? Для этого мы предлагаю вам пройти 4 легких теста, для которых вам необходимо запомнить определенную последовательность букв. Для начала предлагаю вам сцепить руки в замок, посмотреть большой палец какой из рук оказался сверху. Если палец левой руки, то следует запомнить букву Л, если правой – то П.

Теперь давайте представим, что мы целимся в мишень. Прицелились? Какой глаз вы закрыли? И соответственно, если при закрытом правом глазе запоминаем букву П, при закрытом левом глазе букву Л. Сейчас сложите руки на груди, так называемой позе «Наполеона». Какая же рука оказалась сверху? Запоминаем!

Предлагаем поаплодировать друг другу. Вы молодцы! Но какая же рука была активнее? Запоминаем для себя соответствующую букву. И что же в итоге у нас получилось? Если больше букв П – то правое, если Л – то левое. Ну, а для того, чтобы наши полушария работали в полном объеме, предлагаю вам поиграть в нейроигры.

Практический этап:

- «пальцы поздоровались»
- «дом», «ёжик», «замок»
- «фонарики»
- «кому лайк»
- «лайк, ок»

А теперь немного подвигаемся:

- «крюки»
- «бумага»
- «ладошки»
- «ложки»
- игра с мячом «Соседи»

Молодцы, присаживайтесь

- «коза»
- «ладонь», «кулак», «ребро»

Подведение итогов. Рефлексия.

Уважаемые коллеги, сегодня я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе нейропсихологических методов и приёмов для развития и коррекции основных психических процессов, которые вы тоже можете с успехом использовать в своей работе. Регулярное использование нейроигр в режимных моментах и самостоятельной деятельности оказывает положительное влияние на процесс обучения, развитие интеллекта, улучшение состояния физического, психического и эмоционального здоровья и социальной адаптации детей.

Я прошу вас положить на левую руку все ваши знания и опыт, с которыми вы сюда пришли, а на правую, те знания, которые вы сегодня получили и соедините их (аплодируют себе).

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и д.т. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.

Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо – нос. Видимо каждую семью, где растут дети, знакомят с этим упражнением. Видимо, потому что оно так просто и эффективно. Видимо, потому что оно так интересно. Видимо, потому что оно так полезно. Видимо, потому что оно так важно. Видимо, потому что оно так необходимо. Видимо, потому что оно так интересно. Видимо, потому что оно так полезно. Видимо, потому что оно так важно. Видимо, потому что оно так необходимо.

Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Горизонтальная восьмерка.

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3-6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без

остановок и фиксации. В месте остановки, при беспокойстве, как обеспечить полноценное развитие ребенка в дошкольном возрасте, потерю слезения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза. Опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

Медвежьи покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против

спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем - то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы Х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно.

Паровозик. Правую руку положите на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.

Перекрестное марширование. Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы Х. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

Мельница. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1-2 мин. Дыхание произвольное.

Перекрест. Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом Х. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с. смотреть в центр перекрестка (после недельных занятий образ перекрестка вызывается произвольно). Через 45 с. взгляд переведите на светлый фон. С появлением образа глаза закройте, а перекрест медленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяйте 3 раза.

Упражнение «Взгляд влево вверх». Поза: правой рукой фиксируйте голову за подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросьте в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 с. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

В дальнейшем для того чтобы полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но привычной) работы или деятельности, достаточно представить символ Х. Это будет являться как бы кодом для мозга. Его можно использовать всякий раз, когда необходимо заставить работать оба полушария одновременно.

МАДОУ Д/С 4

Консультация для воспитателей



«Упражнения для развития межполушарного взаимодействия»

Подготовила: воспитатель
К.В.Харатьян

г. Белореченск, 2023