



Консультация для педагогов и родителей
Нейрогимнастика и нейропсихологический подход

О.В.Гридина, воспитатель
МБДОУ №41 «Рябинушка», 2025г

Уважаемые родители, сегодня мы раскроем понятия нейрогимнастика и нейропсихологический подход. А также предложим ряд упражнений, которые способствуют развитию мозга и снятию напряжения у ребенка.

Нейрогимнастика – это программа, которая активизирует естественные механизмы мозга при помощи физических движений. Включая в ежедневные занятия с ребенком гимнастику для мозга, мы тем самым повышаем эффективность занятий и возможный результат. Эта методика позволяет:

- улучшить концентрацию внимания, памяти;
- эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности;
- снять стресс, нервное напряжение;
- оптимизировать собственные резервы ребенка и др.

Все мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции. При этом полушария развиты неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика. Все упражнения комплекса имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока.

Комплекс нейрогимнастических упражнений для детей 5–7 лет **Подготовим кисти рук**

1. Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.

2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.

3. Указательными и средними пальцами рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять двумя руками одновременно, но в противоположных направлениях.

4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).

5. Вдох – пауза – выдох – пауза. При вдохе губы вытягиваются «трубочкой» и с шумом «пьют» воздух. Желательно при этом представлять оранжевый или желтый шар, размещенный в животе. Шар надувается и сдувается в ритме дыхания.

6. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри – мизинец правой руки).

Развитие взаимодействия между полушариями

Упражнения разделены по уровню сложности на четыре комплекса. Переходить к новому комплексу следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.

1. Упражнение «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.

2. Упражнение «Кольцо»

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

3. Упражнение «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».

4. Упражнение «Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

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

5. Упражнение «Зеркальное отражение»

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

6. Упражнение «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.

7. Упражнение «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.

8. Упражнение «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.

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

9. Упражнение «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. **10.**

Упражнение «Симметричные рисунки»

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

11. Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложнений вводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

12. Упражнение «Гости»

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

13. Упражнение «Заяц – коза – вилка»

Ребенку показывают три положение 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.

14. Упражнение «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».

15. Упражнение «Зеркальное отражение» (цифры)

Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

16. Упражнение «Замок»

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.

17. Упражнение «Частокол»

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

18. Упражнение «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.

19. Упражнение «Лезгинка»

Ребенок прижимает подушечки пальцев к верхней части ладони, большой

палец отводит вбок. Прямой ладонью левой руки в горизонтальном положении касается мизинца правой. После этого одновременно изменяет положение правой и левой рук.

20. Упражнение «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.

Уважаемые родители, в результате регулярного выполнения такой гимнастики повышается стрессоустойчивость, улучшаются память и внимание, развивается логическое мышление.

Нейропсихологический подход

к развитию произвольного контроля и мышления у детей

Сформированность контроля у детей с 3-х лет

1. Понимает ли ситуацию обследования, ситуацию долженствования?
2. Склонен ли к упрощению инструкции, заданной программы?
3. Легко ли переключается, сменяет стереотипы?
4. Импульсивен, отвлекаем (в т.ч. на побочные ассоциации).
5. Способен ли к самостоятельному планомерному выполнению требуемого в условиях «глухой инструкции»?
6. Необходимо ли дробить инструкции и мера помощи взрослого (дополнительное объяснение, показ, сопряженное выполнение)?
7. Способен принять задание, проверить ход и итог его выполнения?
8. Присутствует ли контроль за собственными эмоциональными

реакциями (возможность эмоционального переключения)?

Симптомы несформированности внимания

1. Легко отвлекается на посторонние раздражители.
2. Не способен удерживать внимание на деталях.
3. С трудом поддерживает внимание даже во время игр.
4. Часто «не слышит» обращенную к нему речь.
5. Сопrotивляется выполнению заданий, требующих длительного умственного напряжения.
6. Часто теряет вещи, «забывчив».

Симптомы несформированности произвольного контроля 1.

Ошибки усвоения инструкций, необходимость повторных объяснений, «дроблений».

2. Сразу нуждается в помощи взрослого.
3. Не способен выполнить «глухую» инструкцию. Пропускает элементы, «шаги» программы.
4. Трудности построения плана действий, хаотичность работы (копирование, пересказ, счет).
5. Трудности усвоения и соблюдения правил. «Случайные», «глупые» ошибки.
6. Импульсивные ответы.
7. Ребенок не замечает и не исправляет ошибки (не способен проверить сам себя).

Формирование произвольности: дидактические правила

1. Максимальное вынесение вовне способов контроля и внешних опор (подбор и расположение материала, наводящие вопросы, подсказки, списки, схемы, планы).
2. Проговаривание вслух!
3. Исключение отвлекающего фактора («шума» физического и методического).
4. Максимальная предметность, нет абстракций. Постоянная сверка с образцом.
5. Метод безошибочного обучения и отступающих подсказок.
6. Система обратной связи о результатах (сразу же за действием!) доступная ребенку (речь –не самая сильная сторона).
7. Работа с родителями (быт, правила).

Требования к дидактическому материалу для развития контроля

1. Доступность, понятность детям.
2. Компактность, четкость и краткость инструкций
3. Соответствие возрастным психологическим особенностям.
4. Наличие конкретной обучающей задачи, смысла. Наглядность материалов, их разномодальность.
5. Эстетичность пособий и методик. Безопасность материалов.
6. Не допускать перевозбуждения, гиперстимуляции. Положительная окраска деятельности.

Формирование произвольной саморегуляции: основные типы заданий

1. Развитие внимания и преодоление поведенческих стереотипов (сигнал реакция, стоп-игра).
2. Конкурирующие действия (реакции выбора).
3. Исправление ошибок (ситуации, графика и пр).

4. Определение причинно-следственных отношений (установление порядка, рассказ по серии картинок, мораль текста (библиотерапия), продолжить ряд). Иерархия понятий, обобщение (анalogии, метафоры, антонимы, классификации, 4-й лишний).