

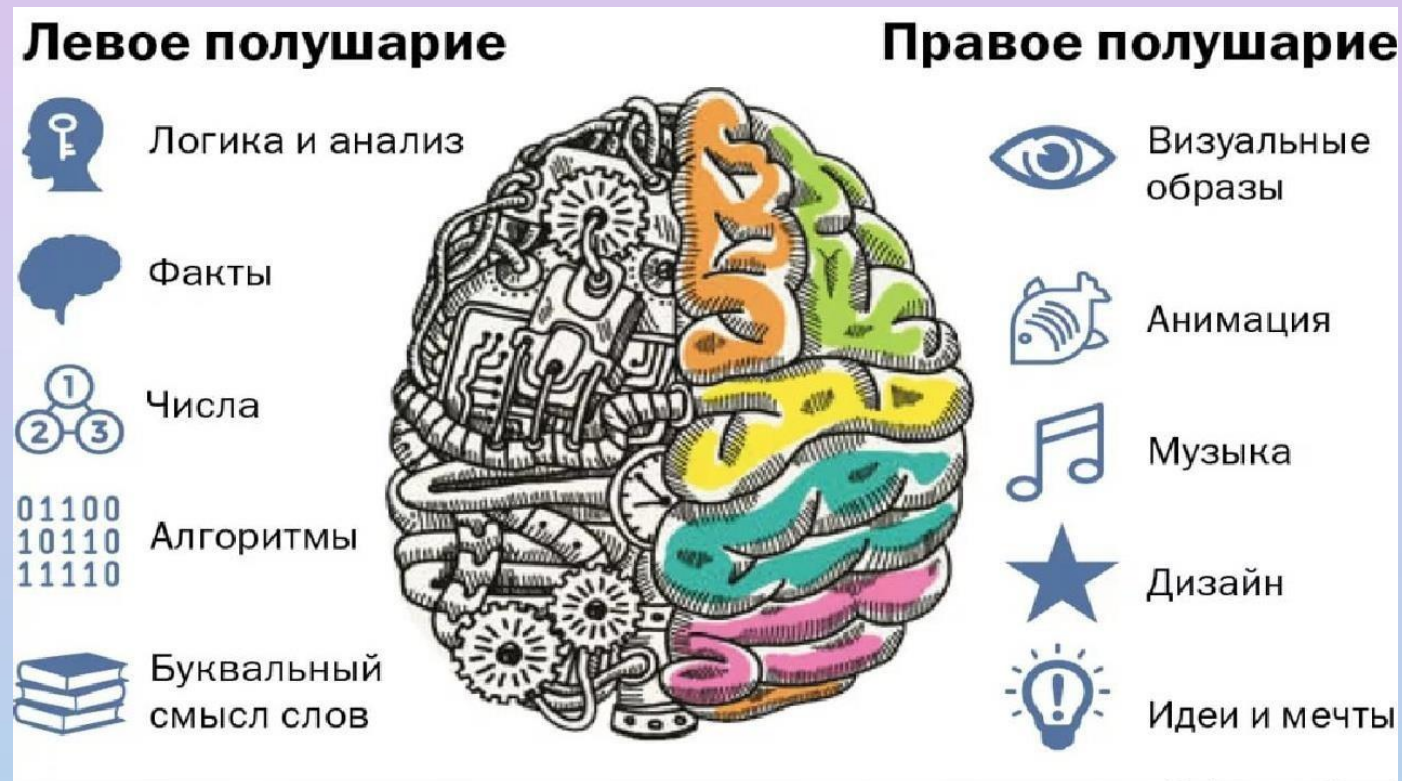
Мастер-класс «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ»



Подготовила: Гридина Олеся

2023г.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Гимнастика мозга (**нейрогимнастика**) разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон на базе образовательной кинезиологии.

Кинезиология – это прикладная наука о развитии головного мозга через движение.

Нейроупражнения можно применять, как в развивающей, так и в коррекционной психологической работе с дошкольниками, они просты в выполнении и не требуют особых условий.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика по утрам – это обязательный атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Мало кто будет спорить с тем, что регулярное проведение гимнастических упражнений благоприятно сказывается на общем состоянии человеческого организма.

Но важно понимать, что в таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому тоже необходима тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика – это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Нейрогимнастика для детей – это важная часть подготовки к обучению в школе.

Правила выполнения упражнений:

Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.

Важна регулярность нейрогимнастики, т. е. упражнения нужно проводить каждый день, не пропуская.

Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: в группе, на прогулке, стоя, сидя и т.д.

Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.

Важно следить за правильностью выполнения упражнений.

Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Классификация упражнений

Все упражнения разделены на 4 группы, которые направлены на развитие трех видов сенсомоторных навыков.

Первая группа – упражнения направлены на одновременную работу двух ног, рук, глаз, т.е. на интеграцию деятельности обоих полушарий. Ребенок может двигаться и думать одновременно, улучшаются навыки чтения и письма, он может обрабатывать информацию как от целого к частому, так и наоборот.

Вторая группа – энергетические упражнения. Они обеспечивают необходимую скорость протекания нервных процессов между клетками головного мозга. Улучшают эмоции и саморегуляцию,

мышление, способствуют повышению скорости осознанного чтения, а также улучшают внимание ребенка.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Классификация упражнений (продолжение)

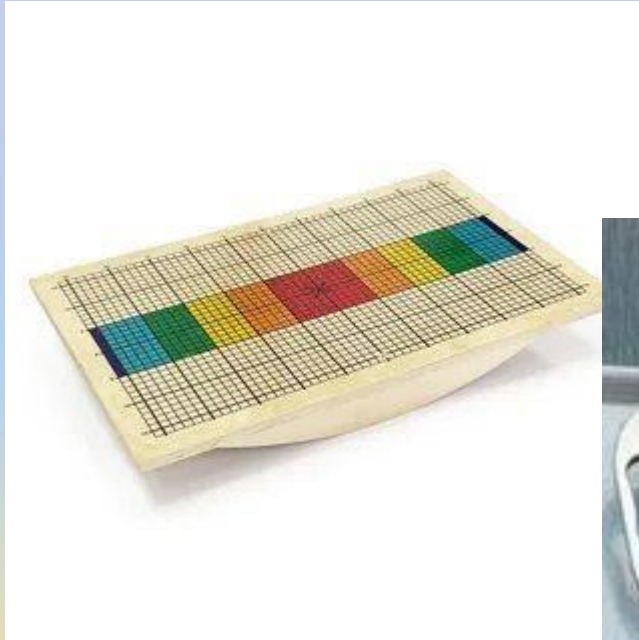
Третья группа – растягивающие упражнения. Они направлены на расслабление сухожилий и снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации.

Четвертая группа – упражнения для повышения позитивного мышления. Они стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Данные упражнения позволяют ребенку перестать нервничать перед важными мероприятиями (контрольными, диктантами, перед публичными выступлениями).

НЕЙРОтренажёры

Нейропсихологические упражнения для мозжечковой стимуляции могут выполняться как без какого-либо оборудования, так и при помощи нейротренажёров.

доска Бильгоу



**балансирующая
доска**



нейровосьмёрка



**межполушарные
доски**



НЕЙРОтренажёры

Балансир для рук: нейровосьмерки - лабиринты, где шарик катается по траектории восьмёрки.

Балансир для ног: балансборд - это лишённая устойчивости доска, на которой нужно удерживать равновесие.

Межполушарные тренажёры: межполушарные доски- это доски с двумя зеркально нанесёнными лабиринтами для одновременного прохождения правой и левой рукой; пальчиковый нейротренажёр - это тренажер для развития и совершенствования движений кистей и пальцев рук; нейроладошки/нейрожесты - это деревянные ладошки с разным положением пальцев для развития пальцевого праксиса.

Сенсорные тренажёры: тактильные сенсорные панели, кинезиомешочки - это мешочки из ткани, наполненные разными тактильными наполнителями. Способствуют развитию мелкой моторики и тактильной чувствительности, массажные коврики, которые выстраиваются в массажные дорожкиэто дорожки с различной тактильной поверхностью и рельефами. Способствуют стимулированию кровотока, правильному формированию свода стопы и развитию сенсорной чувствительности у детей.

НЕЙРОтренажёры

Чем полезны нейротренажёры?

Занятия с нейротренажёрами усиливают кровоснабжение мозга, улучшают его пластичность и создают новые нейронные связи между полушариями.

Нейротренажёры способствуют:

- Развитию межполушарного взаимодействия,
- Мозжечковой стимуляции,
- Развитию сенсорных систем,
- Расширению поля зрения,
- Снятию эмоционального напряжения.

НЕЙРОрисование

Рисование одновременно двумя руками позволяет улучшить у ребенка память, внимание, пространственные представления, мелкую моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Во время выполнения этих упражнений эффективно развивается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

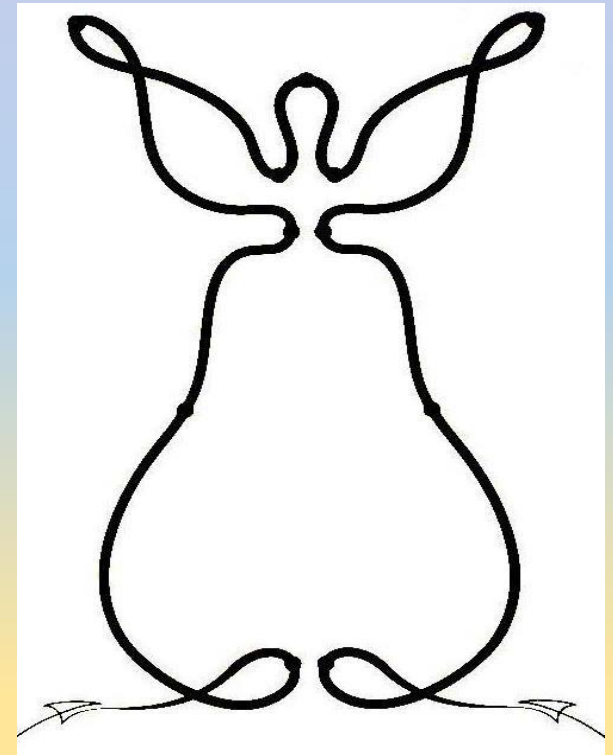
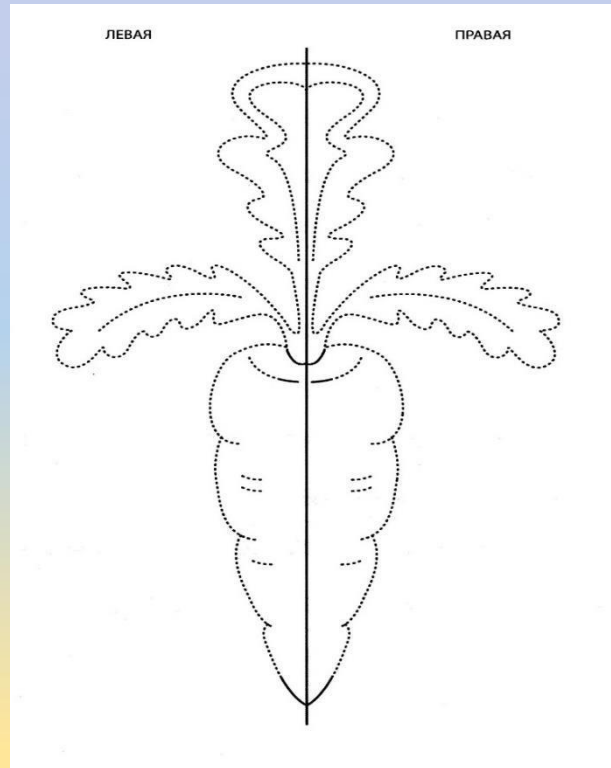
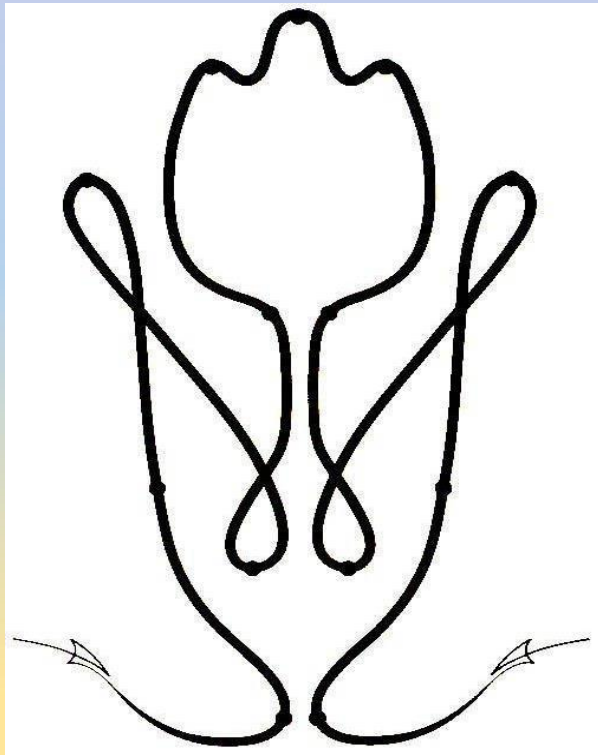
Двуручное рисование на межполушарных досках наилучшим образом подходит для подготовки детей к школьному обучению, т. к. работает как трафарет.



НЕЙРОрисование

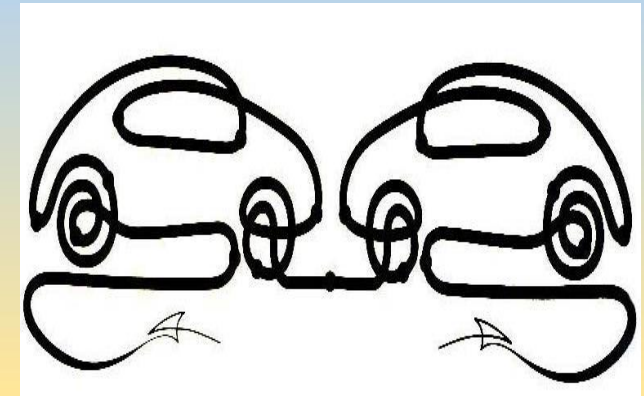
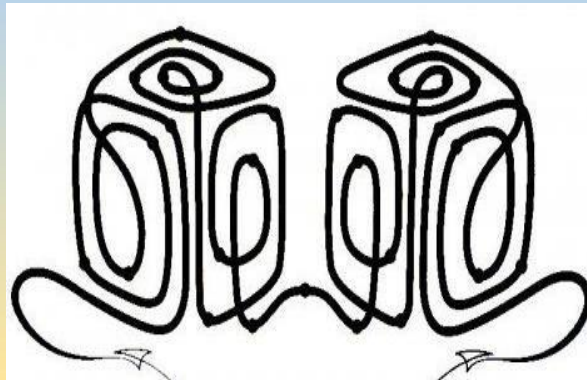
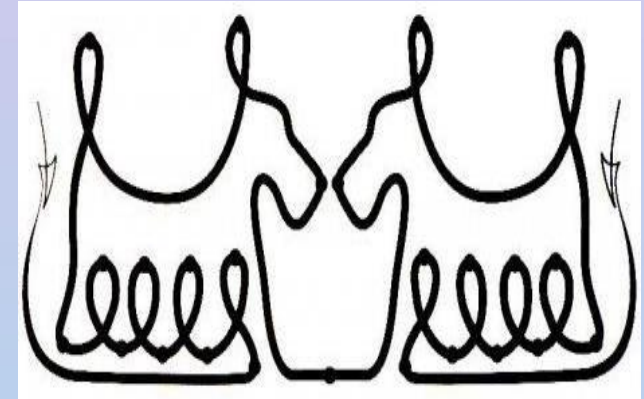
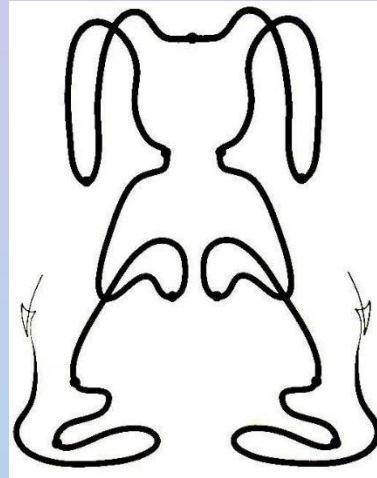
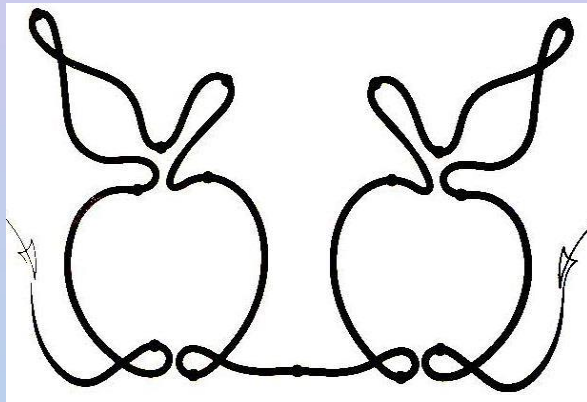
Кроме того, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. При правильном выполнении этих упражнений расслабляются мышцы глаз, что способствует укреплению зрения ребенка.

Для правильного выполнения задания надо стремиться фиксировать взгляд на центральной линии рисунка, стараясь боковым зрением охватить его целиком.



НЕЙРОрисование

«Рисовать» можно как **пальцами**, так и **палочками**, **одновременно двумя руками** в направлениях: **от центра к краям**, **от краёв к центру**, **влево, вправо**, *с противоположных концов.

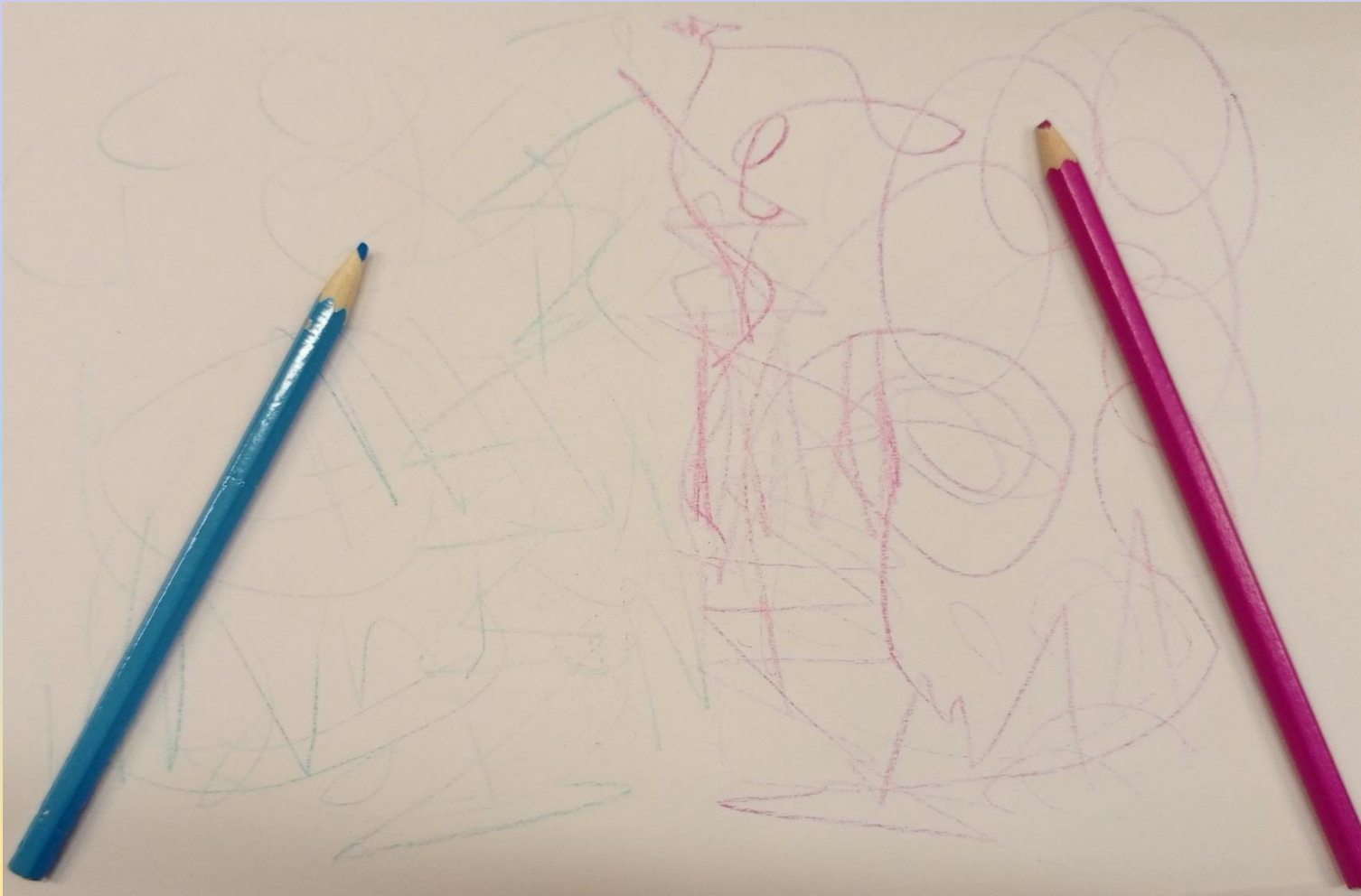


НЕЙРОрисование



НЕЙРОрисование

Упражнение «Двойной рисунок». Берем в каждую руку карандаш и рисуем на бумаге что угодно, двигая руками одновременно: вверх-вниз, навстречу друг другу и т. д.



НЕЙРОгимнастика

Карточки для нейрозарядки

попросите ребенка повторить позы изображенные на картинках.

хлоп - хлоп



класс двумя руками



хлоп - хлоп



класс двумя руками



@annaakova

кулак



@annaakova

ладонь



кулак



ладонь



НЕЙРОгимнастика

Карточки для нейрозарядки

ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА ПОВТОРИТЬ ПОЗЫ ИЗОБРАЖЕННЫЕ НА КАРТИНКАХ.

кольцо



класс



кольцо



класс



@anna_kovaleva

ХЛОП - ХЛОП



@anna_kovaleva

ТОП - ТОП



ХЛОП - ХЛОП



ТОП - ТОП



НЕЙРОгимнастика

Упражнения, пересекающие среднюю линию тела:

Упражнение «Перекрестные шаги». Ребенок становится прямо, его голова находится по средней линии тела. Нужно одновременно поднимать правую руку и левую ногу, при этом слегка касаясь локтем руки левого колена. Далее возвращаем руку и ногу в исходную позицию, поднимаем левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до другого колена. При выполнении упражнения голова должна оставаться на месте. Выполнять нужно в течение одной минуты.

Энергетические упражнения:

Упражнение «Энергетическая зевота». Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – пара минут.

Упражнение «Кнопки мозга». Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины.левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие.

НЕЙРОгимнастика

Растягивающие упражнения:

Упражнение «Сова».левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.

Упражнение «Заземлитель».Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги).

Упражнения для повышения позитивного мышления:

Упражнение «Шляпа мышления». Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3

«Упражнение «Позитивные точки». Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации).

НЕЙРОгимнастика

- Гимнастика по утрам – это обязательный атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Мало кто будет спорить с тем, что регулярное проведение гимнастических упражнений благоприятно сказывается на общем состоянии человеческого организма.

- Но важно понимать, что в таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому тоже необходима тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика – это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью.

НЕЙРОИгры



Нейроигры

НЕЙРОИгры



Нейроигры



ПРЕДЛАГАЕМ ПОИГРАТЬ!



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

