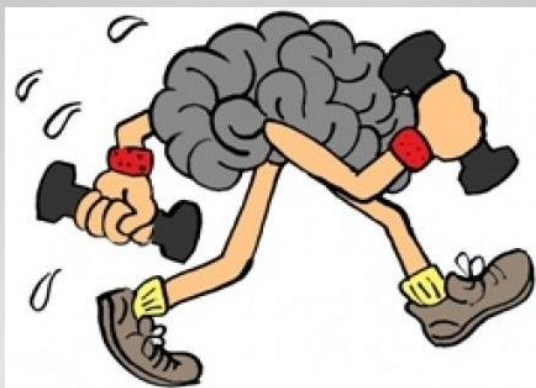


ГККП «Ясли детский сад «Балауса»

Нейроигра

ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА



Подготовила:
Байменова Р.А.

Ноябрь 2023год

Цель: знакомство педагогов с приемами нейрогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.

Уважаемые педагоги!

Знаете ли вы, что по статистике каждый человек в среднем использует свой мозг всего лишь на 30%, а остальные 70% – это неиспользуемые резервы и возможности.

Перед вами ребенок. Вполне себе обычный наш воспитанник.

- Скажите, какой он?
- Хорошо. Что он умеет делать и что мы должны его научить делать?
- А теперь давайте посмотрим, какое полушарие ГМ отвечает за определенные умения ребенка.

За что отвечает правое полушарие:

- обработка невербальной информации, эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др);
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;
- отвечает за левую половину тела.

За что отвечает левое полушарие:

- логика, память;
- абстрактное, аналитическое мышление;
- обработка вербальной информации;
- анализ информации, делает вывод;
- отвечает за правую половину тела.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария головного мозга в единую, целостно работающую систему, формируется под влиянием как генетических, так и средовых факторов. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Сегодня я хотела бы продолжить разговор именно об этом, об упражнениях нейрогимнастики, направленных на развитие межполушарного взаимодействия, вспомнить некоторые упражнения, которые я вам давала на прошлом мастер -классе и дать новые.

Обычно все упражнения начинаются с растирания ладоней в течении 30 сек.

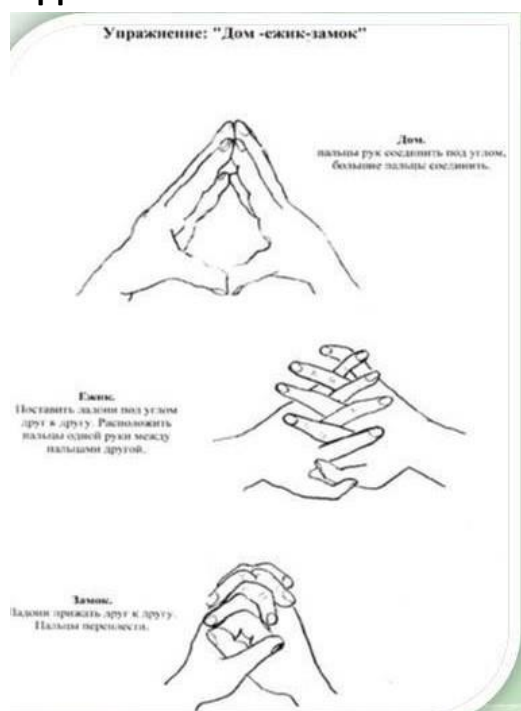
Теперь ладони левой руки раскрыли, подушечками правой руки постукиваем по ладоням 30 сек, меняем руки. Далее переходим к нашим упражнениям.

1.Кольцо-класс-кольцо-класс.

2.Коза-заяц

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

3. Домик -ежик-замок



4. Зайчик-кольцо-цепочка



5. Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз

6 «Мизинец-большой».

7.Фонарики.



8.Четыре позиции :Ладонь - кулак-ребро-ладонь».

Обращаю ваше внимание, что мы занимаемся не коррекцией, это удел специалистов, а именно развитием. Эти упражнения общие, рекомендуется их использовать перед началом занятия, на физминутках или просто проводить блок подобных упражнений в течение дня. Основываются упражнения на программах различных нейропсихологов и педагогов. Сейчас я вам хочу дать новые упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ №1 «ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ»

Перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.



Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Наклоняйтесь, неся плечо к бедру, а не локоть к коленке. Голова немного поворачивается по ходу движения. Рот не зажимается, губы свободны.

- «Перекрестные шаги» должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

- «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешным усвоение новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

УПРАЖНЕНИЕ №2 «КРЮКИ ДЕННИСОНА»

- 1. Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки, просто поставив одну ногу впереди другой, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестные шаги.
- 2. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо над твердым небом, а также помогает избавиться от напряжения в языке, вызванного несбалансированной позой. Упражнение «Крюки» способствует объединению эмоций лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, ускоряет реакции.

УПРАЖНЕНИЕ №3 «КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНИЯ»



Ушная раковина – это проекция тела и ухо можно назвать его пультом управления. Человечек на ухе перевернут вверх ногами: на мочке уха проекция головы, противозавиток – позвоночник, начиная от мочки: шейный, грудной, поясничный отделы. В

нижней чаше (углубление на уровне слухового прохода) проекция органов грудной клетки, в углублении выше козелка – точки брюшной полости, в углублении между ножками противозавитка – органы малого таза.

Возьмитесь за верхнюю часть уха, и мягко массируйте сверху вниз, как бы растягивая назад и выворачивая каждую точку уха. Поверните голову влево до предела, без усилий. Начните массировать ушную раковину сверху вниз. Глядя назад, позволяем голове уходить все дальше и дальше, до предела.

Поверните голову вправо до предела, без усилий. Начните массировать ушную раковину сверху вниз. Глядя назад, позволяем голове уходить все дальше и дальше, до предела.

- Активно массируйте ушную раковину, как только проснулись. Это простое упражнение избавит вас от утренней скованности, вечной спутницы пожилых людей, и сделает каждое утро добрым!
- Повторяйте «колпак для думания», когда устали и голова отказывается работать, когда нужно быстро собраться с мыслями. Учитывайте простой факт: это массаж, который вызовет прилив крови уши покраснеют.

Упражнение 4

Счетные палочки. Задания для развития межполушарных связей:

- смешиваем палочки, предлагаем собрать желтые правой рукой, а красные - левой, выкладывая перед собой "заборчик" (следим за обязательным чередованием цветов);
 - используя "заборчик" из предыдущего задания, просим ребенка показывать на красную палочку указательным пальцем, а на желтую - мизинцем. Усложним задачу: подключаем обе руки, меняя последовательность (правая-левая);
 - строим узор двумя руками одновременно: правой ставим палочку горизонтально, а левой - вертикально, затем меняем (правой- вертикально, левой - горизонтально).
- . ребёнок строит забор из синих и зеленых палочек, одновременно называя звуки С или З.

Упражнение 5.

Вычеркнуть левой рукой все красные круги, затем левой рукой – все черные. Или поставить точки красного и зеленого цвета. Правой рукой ставить точку красного цвета, в следующем круге точку зеленого цвета левой рукой. (с 5 лет). Лучше всего чередуя руки как можно быстрее.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов нейрогимнастики оказывает положительное влияние на развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, и способствует коррекции недостатков речевого развития не только у детей, но и у взрослых.

И в заключение маленький совет:

Мы с вами выполняем ежедневные физические действия «удобной» для нас рукой. Попробуйте сами и предложите родителям и детям, например - чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «непривычной» рукой активизирует новые участки мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Упражнение: "Дом - ежик - замок"



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.



Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

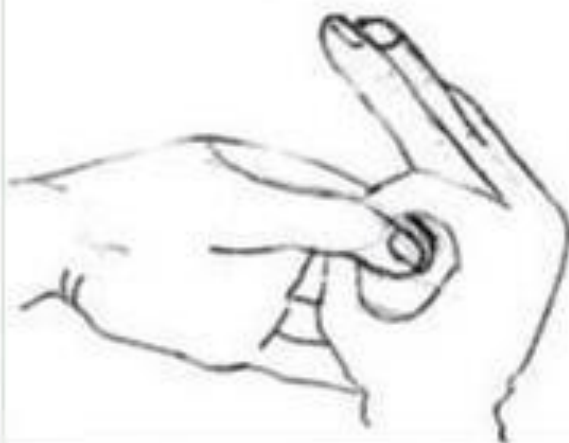
Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Зайч.

Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.