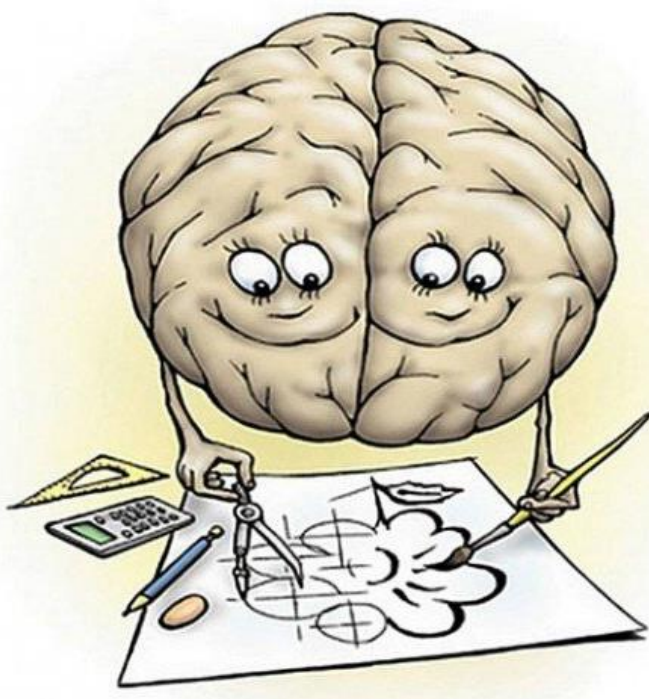


2024г.

СБОРНИК «НЕЙРОГИМНАСТИКА»



Гусейнова Л. В., воспитатель
высшей квалификационной
категории

МБДОУ №41 «Рябинушка»

2024г.

НЕЙРОГИМНАСТИКА

Этот сборник упражнений «Нейрогимнастика» - отличный инструмент для развития мозга у детей от 5 лет. Он предлагает комплексный подход, сочетая двигательные и графические задания для улучшения различных когнитивных функций.

Основные преимущества.

- **Комплексное развитие.** Стимулирует как общую моторику, так и мелкую, что способствует развитию мозга в целом.
- **Улучшение когнитивных функций.** Направлен на улучшение внимания, памяти, мышления, межполушарного взаимодействия и координации.
- **Разнообразие заданий.** Включает двигательные и графические упражнения, что делает занятия интересными и разнообразными.
- **Развитие сенсорных навыков.** Способствует развитию зрительного восприятия, пространственной ориентации и графических навыков.
- **Универсальность.** Подходит для использования как специалистами (педагогами, психологами), так и родителями для самостоятельных занятий.

«Нейрогимнастика» — это полезный и эффективный сборник упражнений, который поможет детям улучшить работу мозга, развить когнитивные навыки и подготовиться к успешной учебе и жизни.

Виды нейроигр для дошкольников

Игры на межполушарное взаимодействие

Эти игры направлены на одновременную работу левого и правого полушарий мозга. Например, ребенок должен рисовать одновременно двумя руками разные фигуры.левой рукой — круг, а правой рукой — квадрат. Такие упражнения улучшают координацию и способствуют развитию межполушарных связей. Работа двумя руками, например, когда нужно находить одинаковые геометрические фигуры пальцами обеих рук, повышает эффективность нейроигр. Такие игры не только развивают моторную координацию, но и активизируют речевые центры мозга.

Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения включают в себя движения, которые активизируют различные участки мозга. Например, «Ухо-нос»: ребенок одной рукой берется за кончик носа, а другой — за противоположное ухо. Затем нужно одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук. Пальчиковая гимнастика также относится к кинезиологическим упражнениям и очень эффективна для развития мелкой моторики и активизации речи детей. Предложите ребенку повторить за вами движения пальцами, изображая различных животных или предметы.

Игры на развитие памяти и внимания

Эти игры помогают улучшить концентрацию внимания и память. Например, «Найди отличия» или «Что изменилось?». Ребенку показывают картинки, а затем просят найти различия или вспомнить, что изменилось. Интересный вариант такой игры — «Цифры и фигуры». Взрослый показывает ребенку карточки с цифрами или геометрическими фигурами на несколько секунд, а затем просит повторить увиденное. Это упражнение развивает зрительное восприятие и кратковременную память.

Упражнения для развития мелкой моторики

Развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи и мышления. Можно использовать пальчиковые игры, лепку, рисование двумя

руками одновременно. Например, игра «Кулак-ладонь», где ребенок должен одновременно одной рукой сжимать кулак, а другой — раскрывать ладонь, а затем менять положение рук. Важно отметить, что крупная моторика также играет значительную роль в развитии ребенка. Игры, сочетающие крупную моторику с мелкой, особенно эффективны. Например, упражнение «Марширующие пальчики», где ребенок «шагает» пальцами по столу в такт движениям ног.

Как правильно организовать нейроигры дома?

1. Создайте подходящую обстановку: выберите спокойное место без отвлекающих факторов.
2. Выберите оптимальное время: лучше всего заниматься утром или после дневного сна.
3. Подготовьте необходимые материалы: бумагу, карандаши, мячики, кубики.

Помните, что для эффективного выполнения нейроигр необходимо создать комфортную атмосферу. Ребенок должен чувствовать поддержку взрослого и не бояться делать ошибки. Очень важно, чтобы занятия проходили в игровой форме и приносили удовольствие. Нейрогимнастика должна быть регулярной частью режима дня ребенка. Она помогает настроить мозг на активную работу и повышает способность к произвольному контролю. Начните с простых упражнений и постепенно усложняйте задания, следя за реакцией ребенка.

5 лучших нейроигр для дошкольников

1. «Зеркальное рисование»

Положите лист бумаги на стол. Ребенок должен одновременно обеими руками рисовать зеркальные фигуры. Начните с простых форм, постепенно усложняя задачу.

2. «Ладонь»

Положите руки на стол ладонями вниз. Затем одновременно одну руку сжимаете в кулак, а другую разжимаете, положив ладонь на стол. Меняйте положение рук в определенном ритме.

3. «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.

4. «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

5. «Ухо-нос-хлопок»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». Эти игровые комплексы способствуют развитию психических процессов и улучшают координацию движений. Они также помогают ребенку лучше ориентироваться в пространстве и осознавать свое тело. Важно отметить, что эти игры должны быть адаптированы под возраст и возможности ребенка. Начните с самых простых вариантов и постепенно усложняйте задания. Помните, что главное — это регулярность занятий и позитивный настрой.

Возрастные особенности: нейроигры для разных групп дошкольников

Игры для младших дошкольников (3–4 года)

Для этой возрастной группы подойдут простые игры на развитие мелкой моторики и координации. Например, «Пальчиковые шаги» или «Рисуем двумя руками».

Игры для средних дошкольников (4–5 лет)

Можно вводить более сложные упражнения на межполушарное взаимодействие, такие как «Ухо-нос» или «Зеркальное рисование».

Игры для старших дошкольников (5–7 лет)

Для этой группы подойдут сложные нейropsychологические игры,

включающие одновременную работу рук и ног, а также задания на развитие пространственных представлений. При выборе игр следует учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возможные проблемы с речью или координацией.

Нейроигры могут быть особенно полезны для детей с речевыми нарушениями или проблемами концентрации внимания. Важно помнить, что каждый ребенок развивается по-своему. Не стоит сравнивать успехи вашего малыша с другими детьми. Главное — это прогресс относительно его собственных предыдущих результатов.

Роль родителей в проведении нейроигр

Вы, как родители, играете ключевую роль в успешном проведении нейроигр.

Вот несколько советов:

1. Будьте терпеливы и поддерживайте ребенка.
2. Начинайте с простых упражнений, постепенно усложняя их.
3. Превратите занятия в веселую игру, а не в обязанность.
4. Занимайтесь регулярно, хотя бы по 10–15 минут в день.
5. Показывайте упражнения сами, выполняйте их вместе с ребенком.

Помните, что ваша эмоциональная поддержка очень важна для ребенка. Хвалите его за старания и прогресс, даже если результаты пока не очень заметны. Ваш позитивный настрой и вера в успех ребенка — ключевые факторы эффективности нейроигр.

В своей работе с детьми используйте разнообразные методы и подходы. Комбинируйте нейроигры с другими развивающими занятиями, чтобы поддерживать интерес ребенка и стимулировать его познавательную активность.

Интеграция нейроигр в повседневную жизнь

Нейроигры можно легко интегрировать в повседневную жизнь. Например, во время прогулки можно играть в «Правая-левая», называя предметы справа и слева. В путешествии можно играть в «Найди отличия» или «Что изменилось?».

используя окружающую обстановку.

Даже в детском саду можно использовать элементы нейроигр. Поделитесь своими знаниями с воспитателями, предложите им включить некоторые упражнения в ежедневную деятельность детей. Это поможет сделать развивающий процесс непрерывным и более эффективным.

Важно помнить, что нейроигры — это не только специальные упражнения, но и любая деятельность, которая стимулирует работу мозга. Например, разгадывание загадок, поиск новых слов на определенную букву или звук, игры на автоматизацию звуков — все это также способствует развитию нейронных связей.

Примеры из реальной жизни

История Маши: подготовка к школе

Маша, 6 лет, готовилась к школе. Родители беспокоились о ее концентрации внимания. После трех месяцев регулярных занятий нейроиграми Маша стала более усидчивой, улучшила навыки письма и чтения.

Случай Димы: преодоление трудностей с концентрацией

Диме, 5 лет, было сложно сосредоточиться на занятиях. После введения в его распорядок дня нейроигр, через два месяца воспитатели отметили значительное улучшение в его поведении и способности концентрироваться.

Эти примеры показывают, как нейроигры могут помочь в решении конкретных проблем развития. Они также демонстрируют, что регулярные занятия дают заметные результаты даже в короткие сроки. Важно отметить, что каждый ребенок уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому. Поэтому всегда нужно быть внимательным к реакциям ребенка и гибко подходить к выбору упражнений.

Нейроигры — это не просто забава, а мощный инструмент для развития вашего ребенка. Они способствуют формированию межполушарных связей, улучшают память, внимание, координацию и общее развитие мозга. Начните использовать нейроигры уже сегодня, и вы увидите, как раскрывается потенциал вашего малыша! Современные технологии позволяют нам лучше понимать

структуры мозга и процессы его развития. Используя эти данные, мы можем создавать более эффективные методики для развития детей.

Нейроигры — это язык, на котором мы можем общаться с мозгом ребенка, стимулируя его развитие. Помните, что развитие ребенка — это непрерывный процесс, и нейроигры могут стать его важной частью. Они не только развивают когнитивные функции, но и помогают ребенку лучше понимать себя, свое тело и окружающий мир. Это инвестиция в будущее вашего ребенка, которая обязательно принесет свои плоды.

Часто задаваемые вопросы о нейроиграх для дошкольников

С какого возраста можно начинать заниматься нейроиграми?

Нейроигры можно начинать с 2–3 лет, но важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту ребенка. Для самых маленьких подойдут простые пальчиковые игры и упражнения на развитие крупной моторики.

Как часто нужно заниматься нейроиграми?

Рекомендуется заниматься ежедневно по 10–15 минут. Регулярность важнее длительности занятий. Лучше короткие, но частые занятия, чем редкие, но длинные.

Могут ли нейроигры помочь ребенку с СДВГ?

Да, нейроигры могут быть полезны для детей с СДВГ, так как они улучшают концентрацию внимания и самоконтроль. Они помогают структурировать деятельность мозга и улучшают взаимодействие между его различными отделами.

Нужно ли специальное оборудование для нейроигр?

Для большинства нейроигр не требуется специальное оборудование. Достаточно иметь бумагу, карандаши и мелкие предметы для игр на развитие моторики. Однако некоторые более сложные упражнения могут потребовать дополнительных материалов, таких как балансировочные доски или специальные карточки.

Как понять, что нейроигры эффективны для моего ребенка?

Вы можете заметить улучшение в концентрации внимания, координации

движений, речи и общем поведении ребенка. Однако важно помнить, что результаты могут проявляться постепенно. Ведите дневник наблюдений, отмечая даже небольшие изменения в развитии ребенка.

Могут ли родители самостоятельно проводить нейроигры или нужна помощь специалиста?

Многие нейроигры родители могут проводить самостоятельно. Однако консультация специалиста поможет составить оптимальную программу для вашего ребенка. Особенно это важно, если у ребенка есть особенности развития или конкретные проблемы, которые вы хотите решить с помощью нейроигр.

Как нейроигры влияют на эмоциональное развитие ребенка?

Нейроигры не только развивают когнитивные функции, но и способствуют эмоциональному развитию. Они помогают ребенку лучше понимать свое тело, контролировать эмоции и снижать уровень стресса. Регулярные занятия нейроиграми могут повысить уверенность ребенка в себе и улучшить его социальные навыки.

Можно ли использовать нейроигры в групповых занятиях?

Да, многие нейроигры отлично подходят для групповых занятий. Это может быть особенно полезно в детском саду или на развивающих занятиях. Групповые нейроигры не только развивают индивидуальные навыки каждого ребенка, но и улучшают взаимодействие между детьми, учат их работать в команде. Помните, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Будьте внимательны к реакциям вашего ребенка и не бойтесь экспериментировать с различными видами нейроигр. Главное — сделать процесс обучения увлекательным и приятным для вашего малыша. Удачи вам в этом захватывающем путешествии по миру нейроигр!

Упражнение 1 «Звездочки»

Выполняем задание сначала правой рукой, затем левой рукой. Двигаемся сверху вниз по строчкам. На каждую звездочку в строке нужно поставить пальцы. Количество звездочек в каждой строке чередуется, соответственно и количество пальцев будет чередоваться (от 1 до 3). Стараемся выполнить задание с максимальной скоростью. Аналогично известной всем игре «классики», только вариант более расширенный и для пальцев.

- Для усложнения задания можно добавить произнесение определенного звука для каждого цвета звездочек. Например, когда пальцы на желтом, произносим «А», на красном- «О» и на зеленом «И» и т.д.

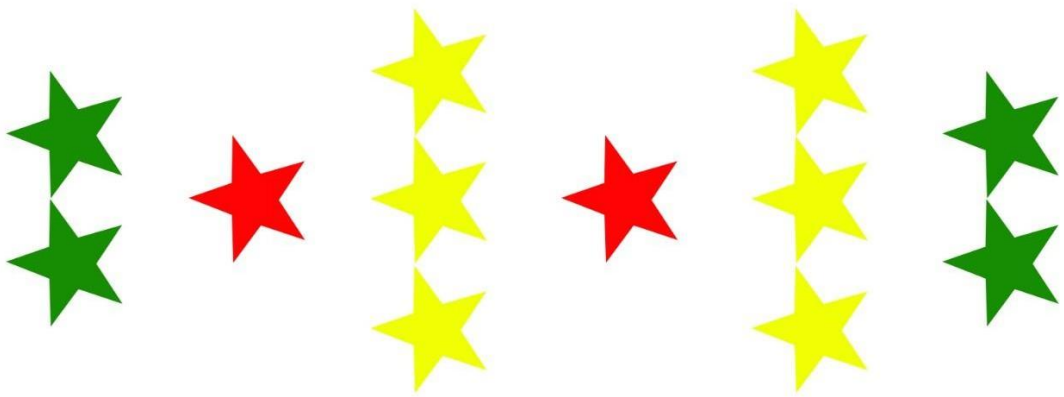


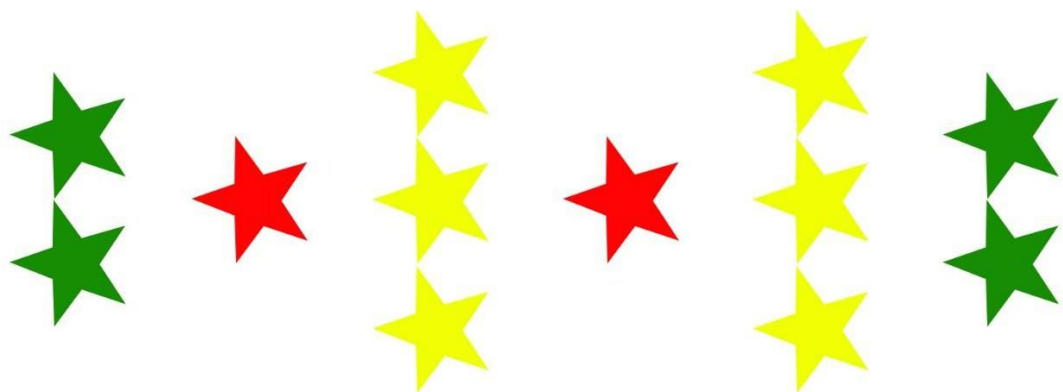
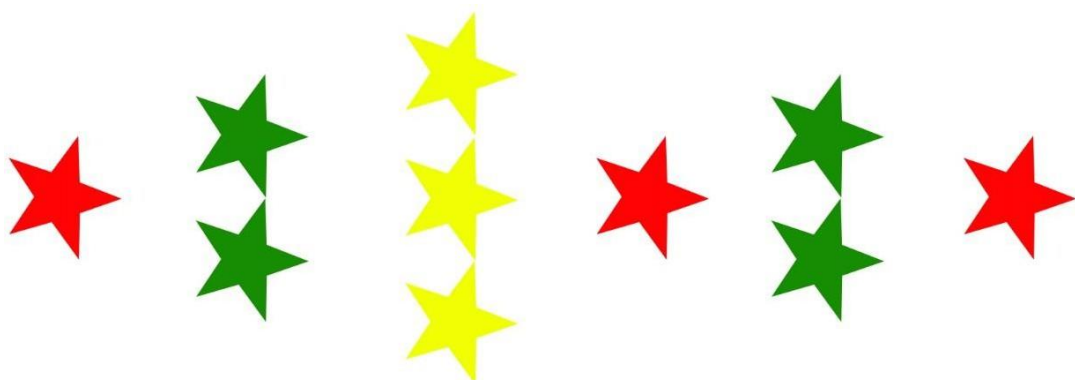




- Вариант задания для выполнения двумя руками одновременно

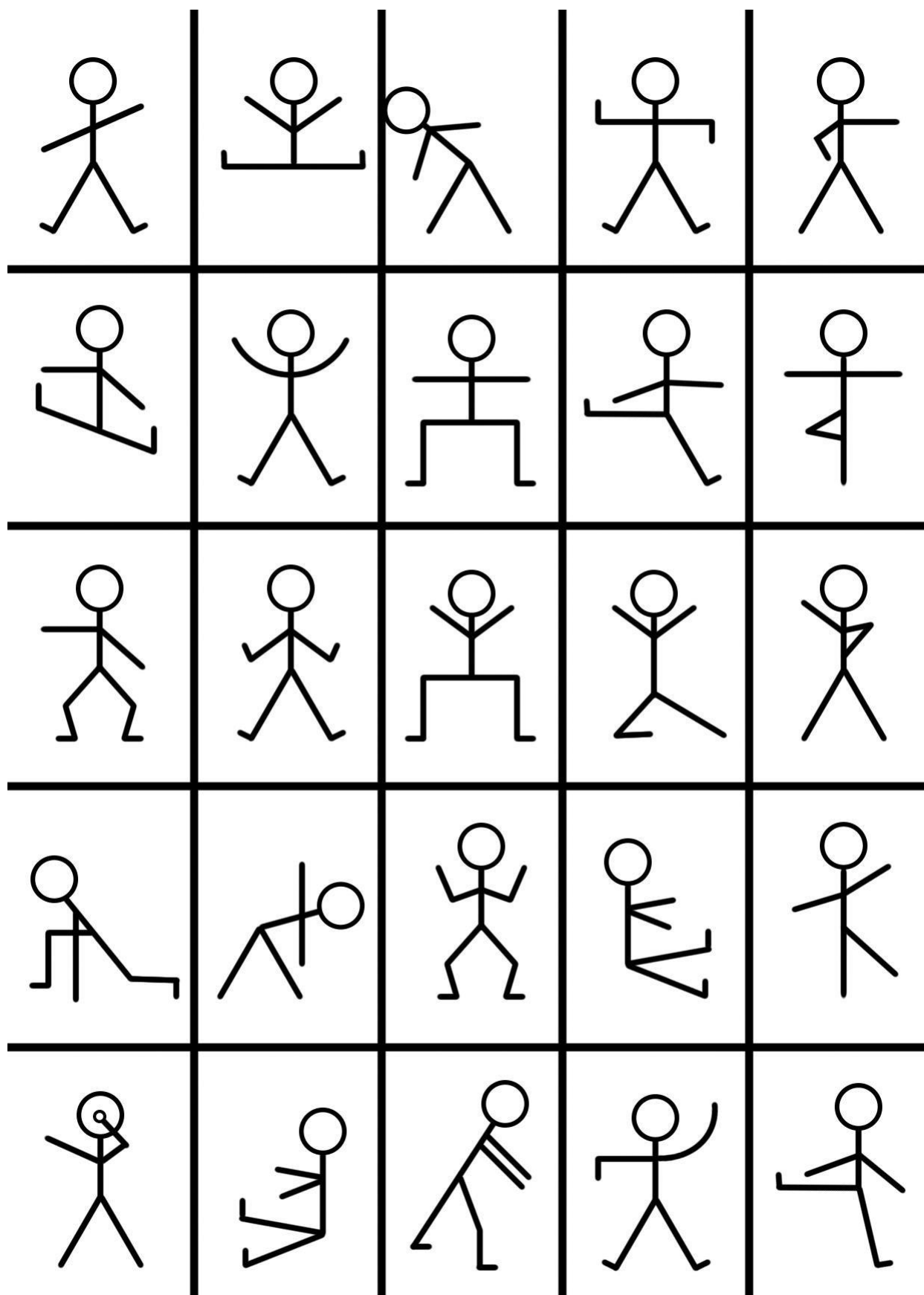
Выполняем задание двумя руками одновременно. Поле с левой стороны используем для левой руки, поле с правой стороны- для правой. Двигаемся сверху вниз по строчкам. На каждую звездочку в строке нужно поставить пальцы. Количество звездочек в каждой строке чередуется, соответственно и количество пальцев будет чередоваться (от 1 до 3). Стараемся выполнить задание с максимальной скоростью. Аналогично известной всем игре «классики», только вариант более расширенный и для пальцев.



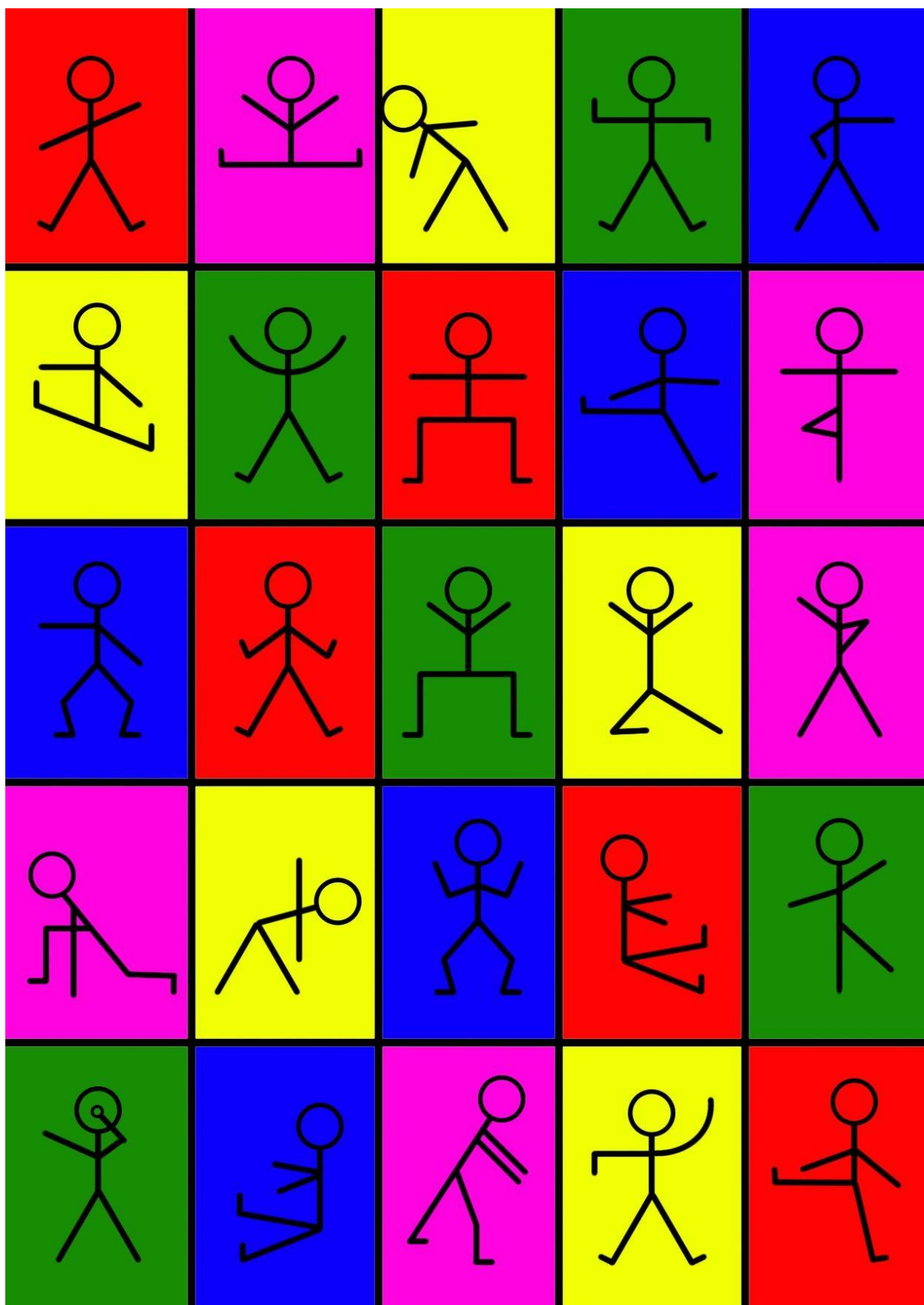


Упражнение 2 «Гимнастика»

- Посмотри на карточки-позы (поле 1). Повтори те позы, на которые будет показывать взрослый (порядок может быть произвольный).
- Разрежь поле 2 на прямоугольники- позы. Перемешайте все карточки-позы с поля 1 и поля 2. Найди две одинаковые карточки позы с поля 1 и поля 2



Поле 1



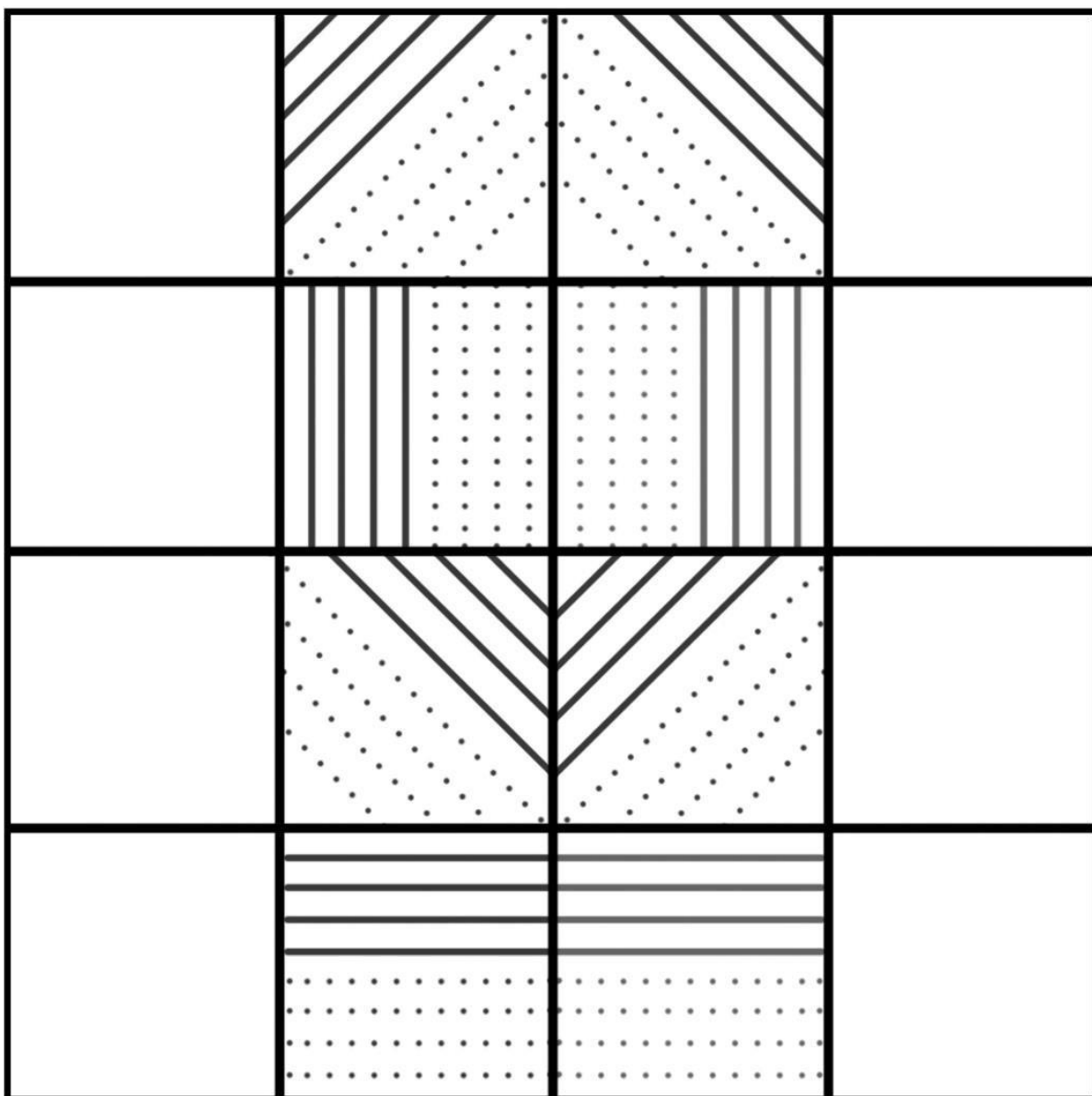
Поле 2

Упражнение 3 «Поле»

- Задание выполняется двумя руками одновременно.
- В каждую руку берем карандаш, ручку или фломастер разных цветов.
- На поле 1 заштриховываем каждый квадрат по указанному примеру.

Сначала обводим линии и пунктирные линии сверху вниз. Затем на оставшихся свободных квадратах выполняем такую же штриховку, но меняем направление: линии проводим снизу вверх.

- Дублируем самостоятельное выполнение задания на поле 2 (можно с опорой на зрительный образец)



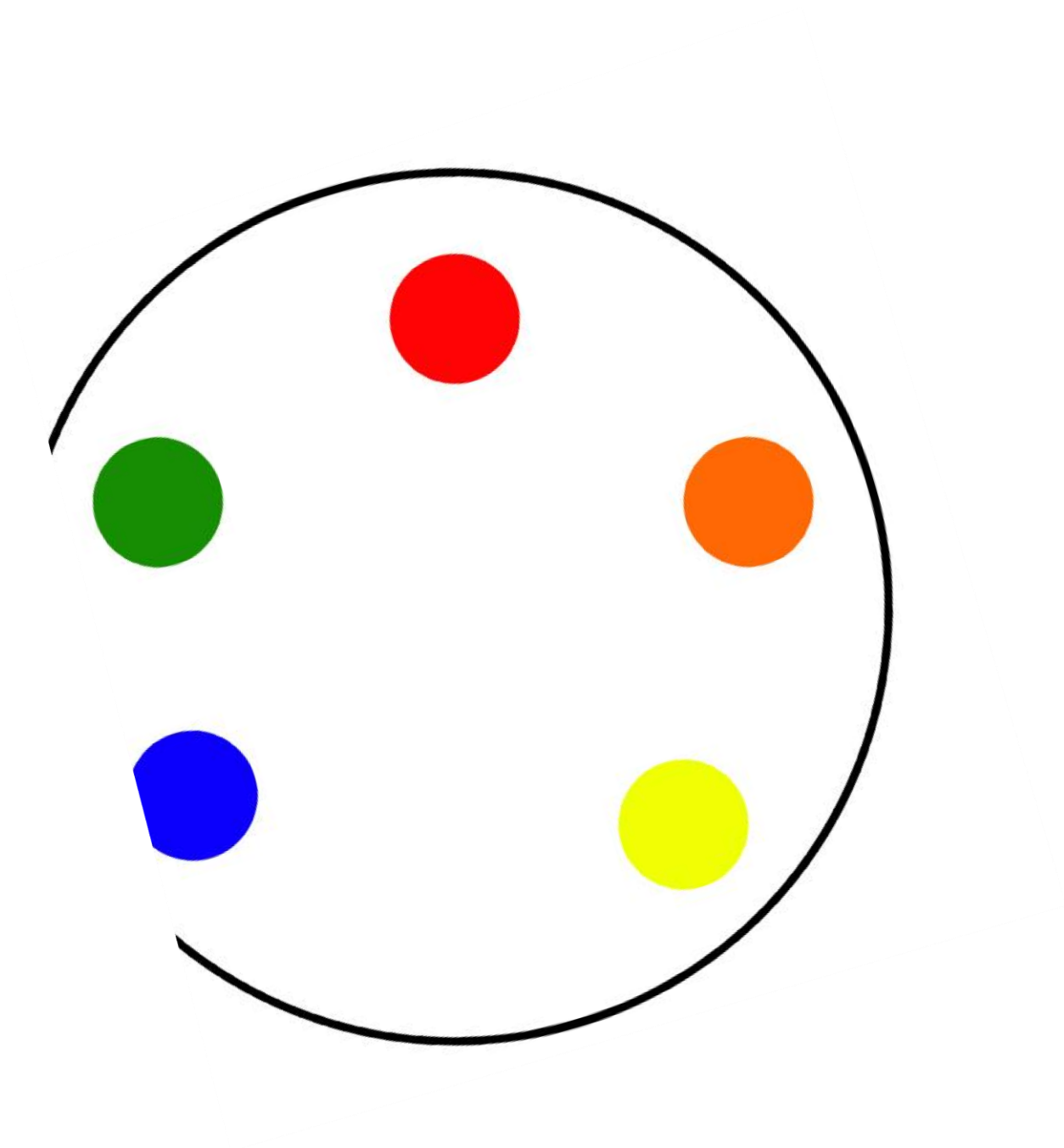
Поле 1

Поле 2

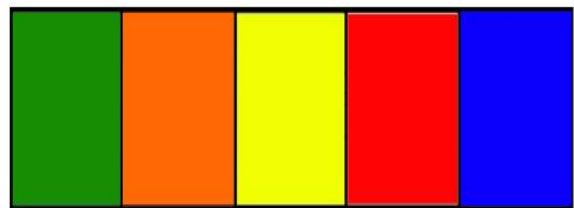
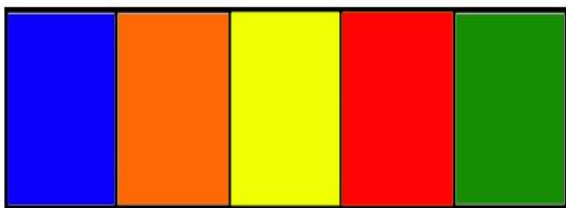
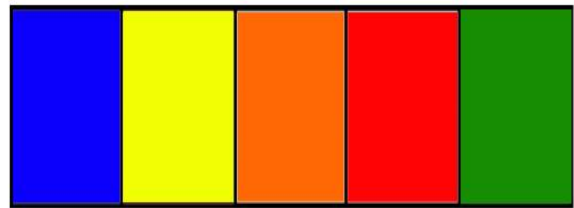
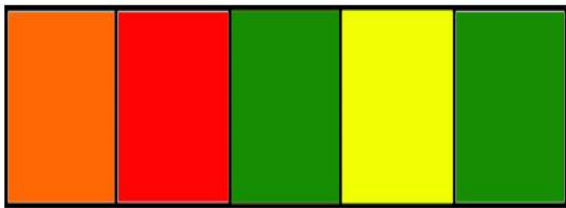
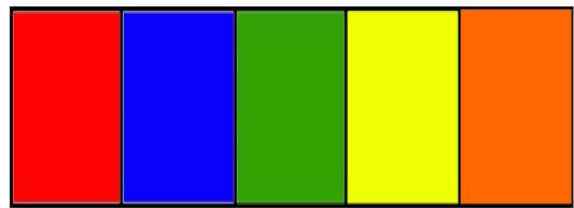
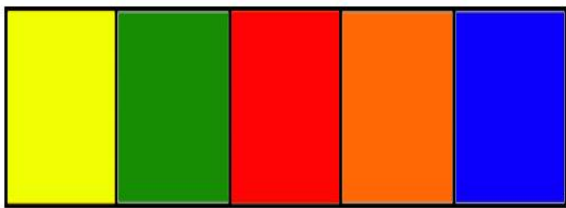
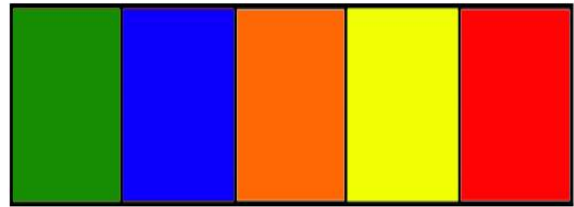
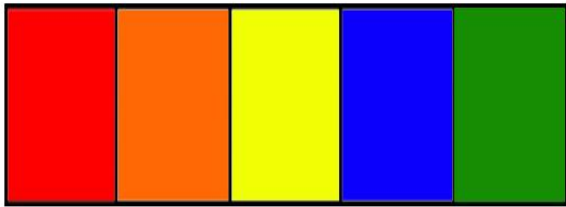
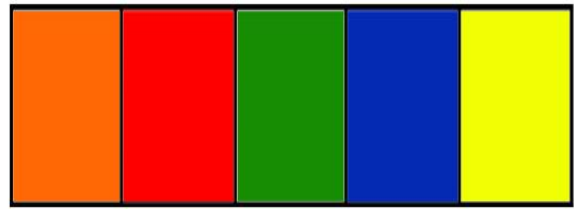
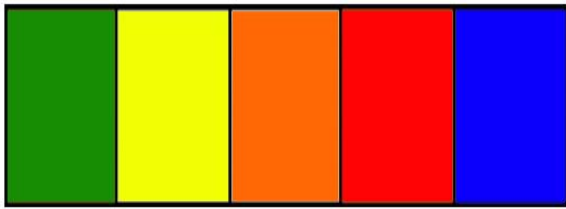
Упражнение 4 «Краски»

- Задание выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой.
- Руку кладем на крут таким образом, чтобы каждый палец соответствовал одному из цветов палитры (каждый палец лежит на своем цвете, поле 1)

Повторяем нужным пальчиком заданную последовательность цветов, указанных на прямоугольниках (поле 2), приподнимая необходимый палец над палитрой.



Поле 1

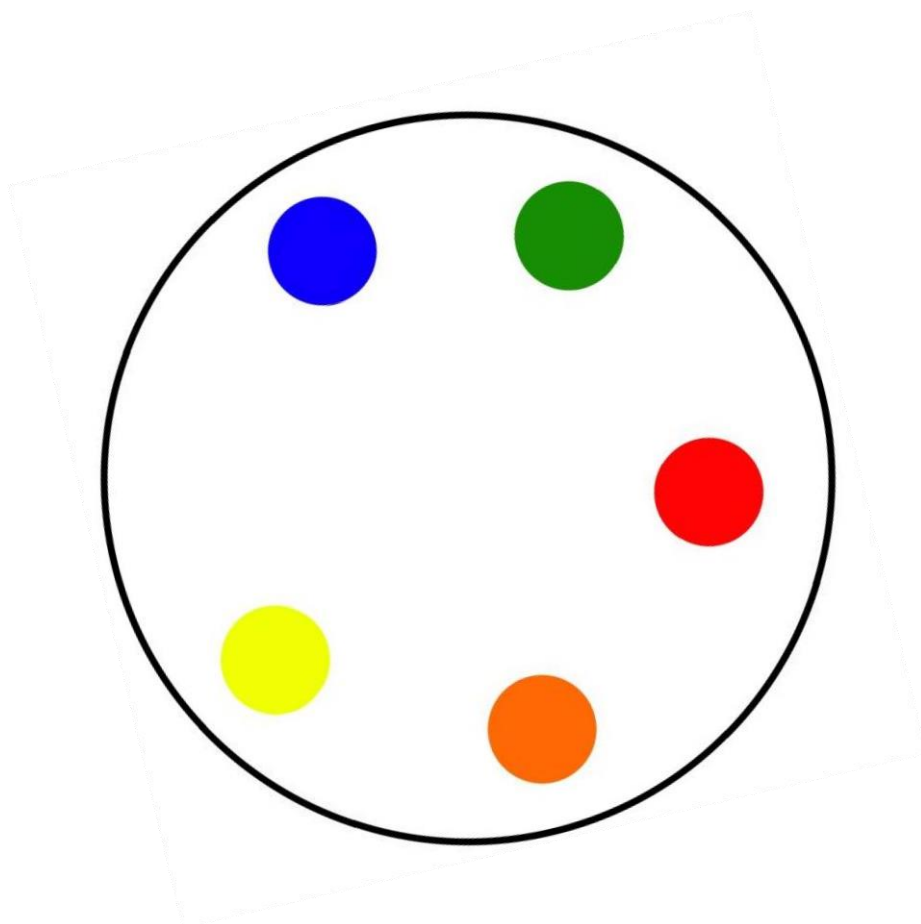
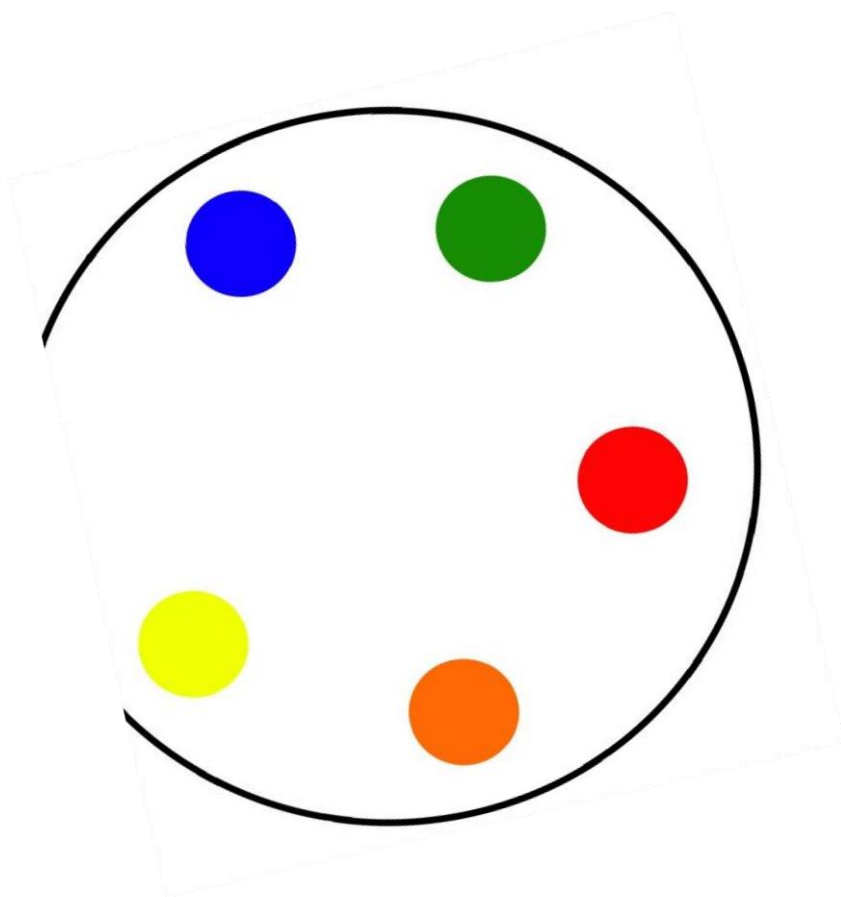


Поле 2

- Вариант задания для выполнения двумя руками одновременно

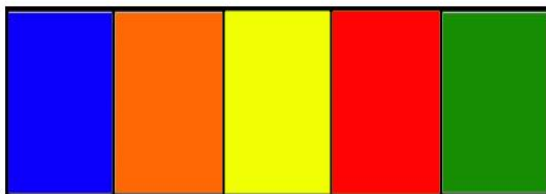
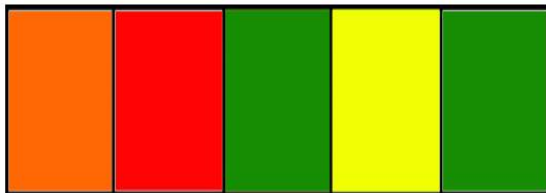
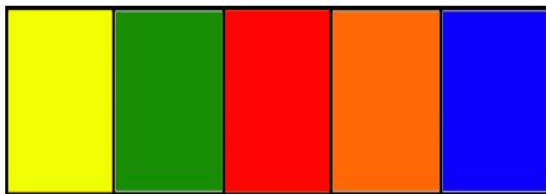
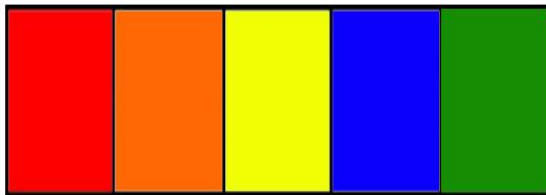
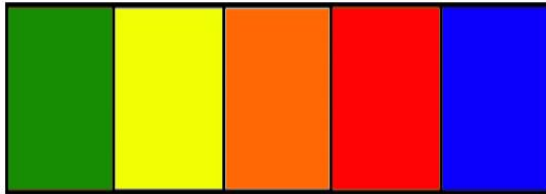
Обе кисти кладем на крути таким образом, чтобы каждый палец соответствовал одному из цветов палитры (каждый палец лежит на своем цвете, поле 1)

Повторяем нужным пальчиком заданную последовательность цветов, указанных на прямоугольниках (поле 2), приподнимая необходимый палец над палитрой. При этом левая колонка прямоугольников задает последовательность цветов для левой руки, а правая колонка прямоугольников задает последовательность цветов для выполнения заданий правой рукой.

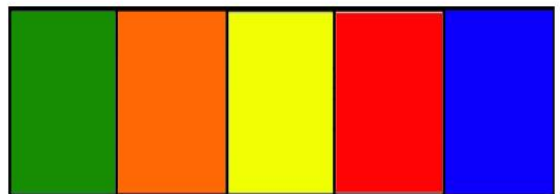
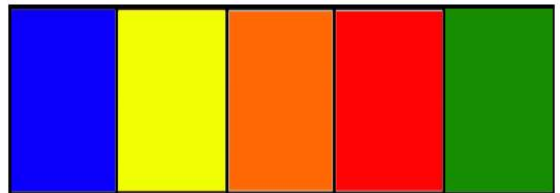
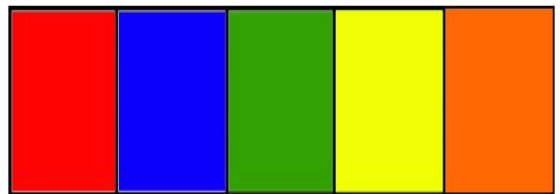
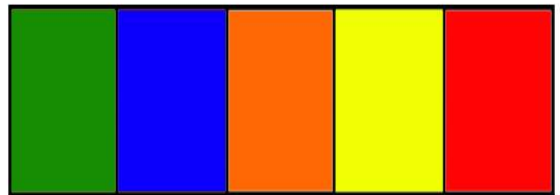
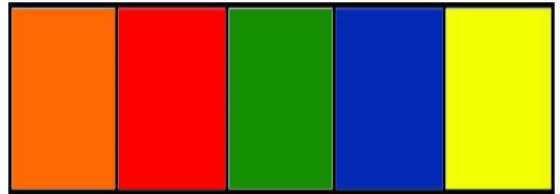


Поле 1

Левая рука



Правая рука



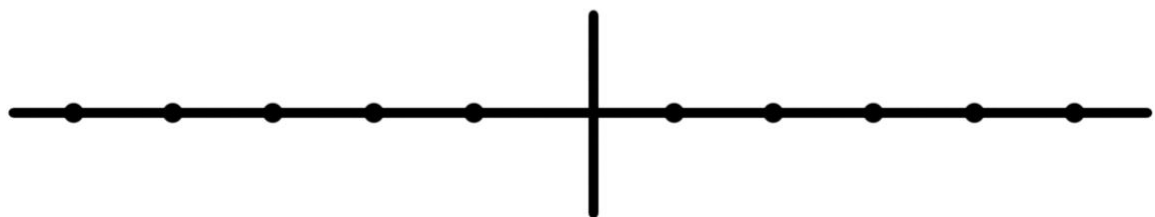
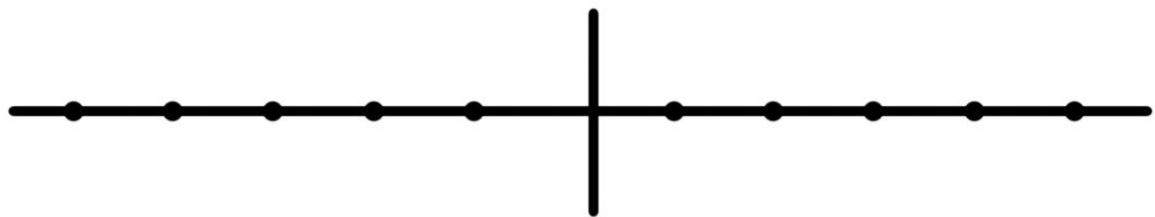
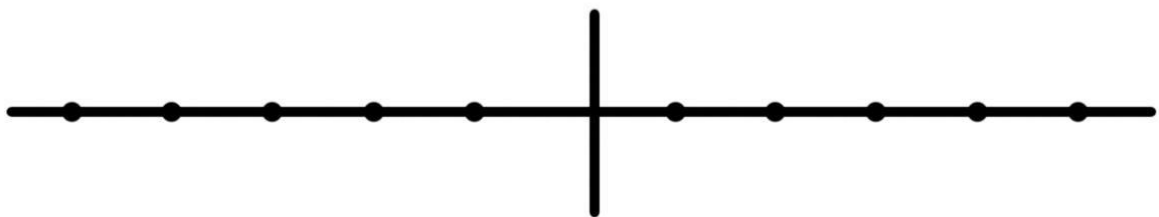
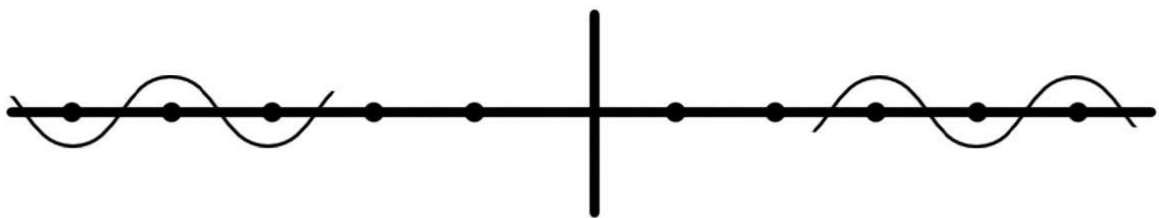
Поле 2

Упражнение 5 «Линии»

- Вариант 1

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

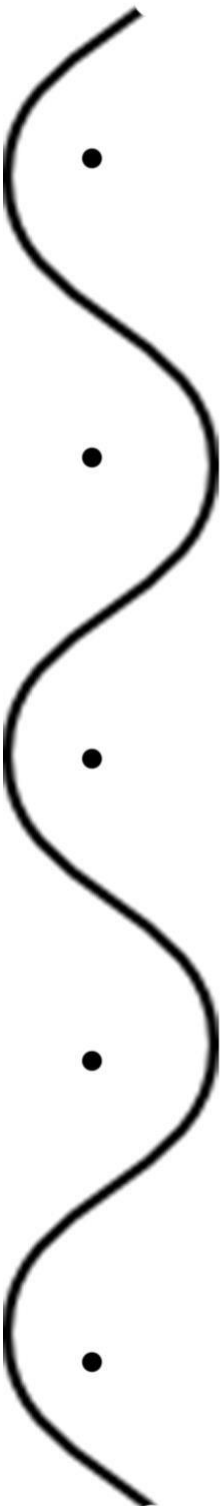
Двумя руками одновременно чертим кривую линию, огибая точки то сверху, то снизу. Чередуем выполнение задания от края к центральной линии и от центральной линии к краям



- Вариант 2

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

Двумя руками одновременно чертим кривую линию, огибая точки то справа, то слева. Чередуем выполнение задания сверху вниз и снизу вверх.



•

•

•

•

•

•

•

•

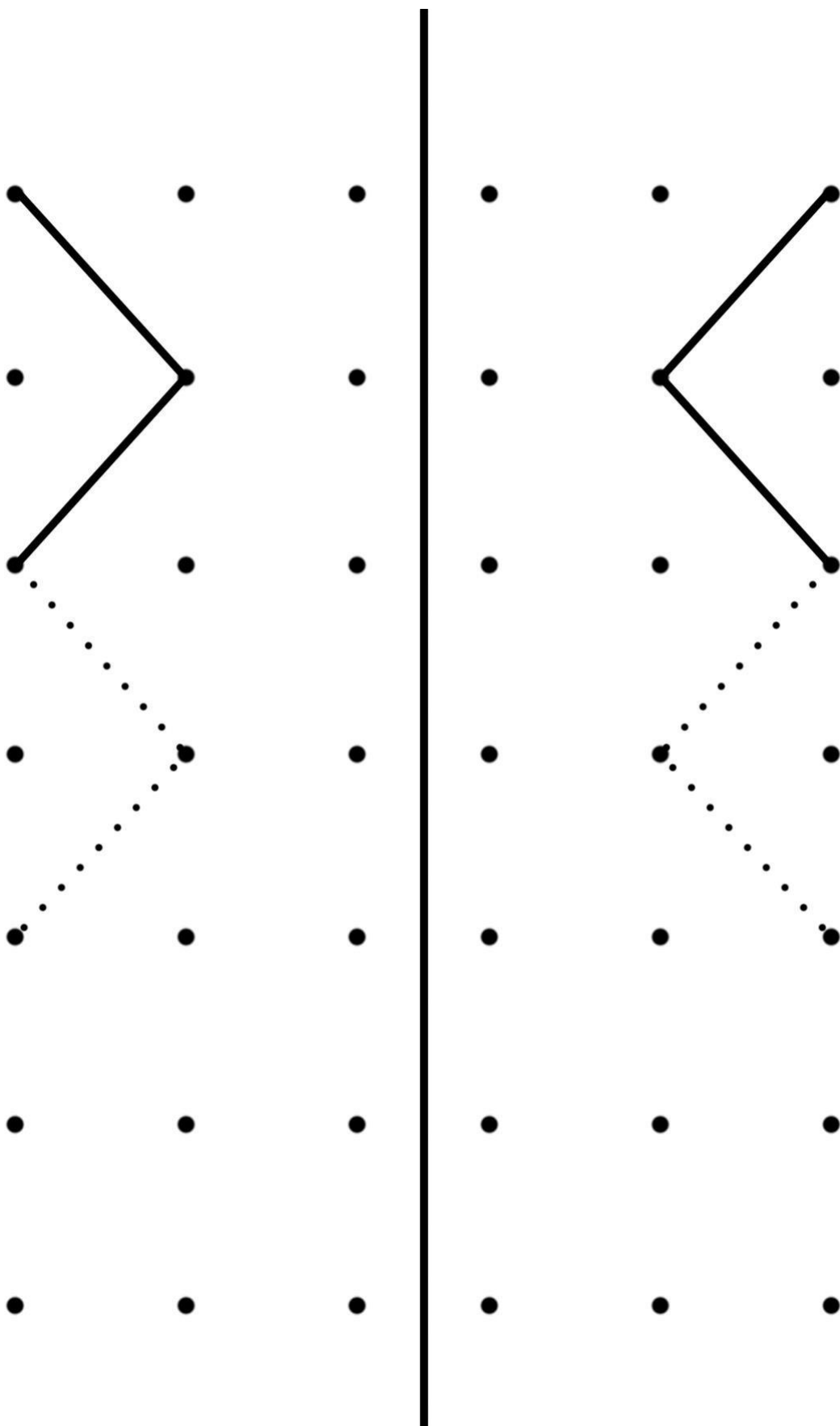
•

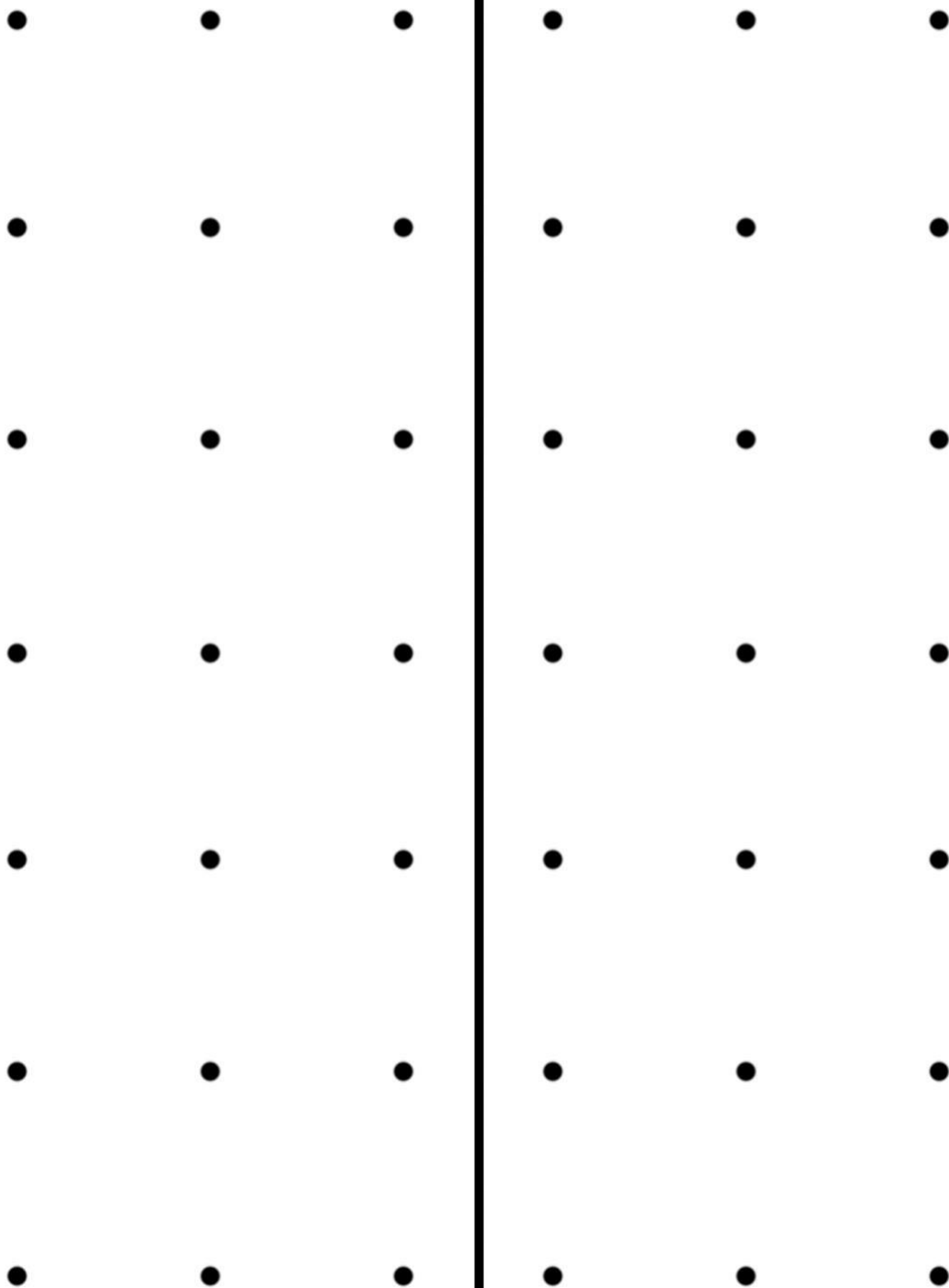
•

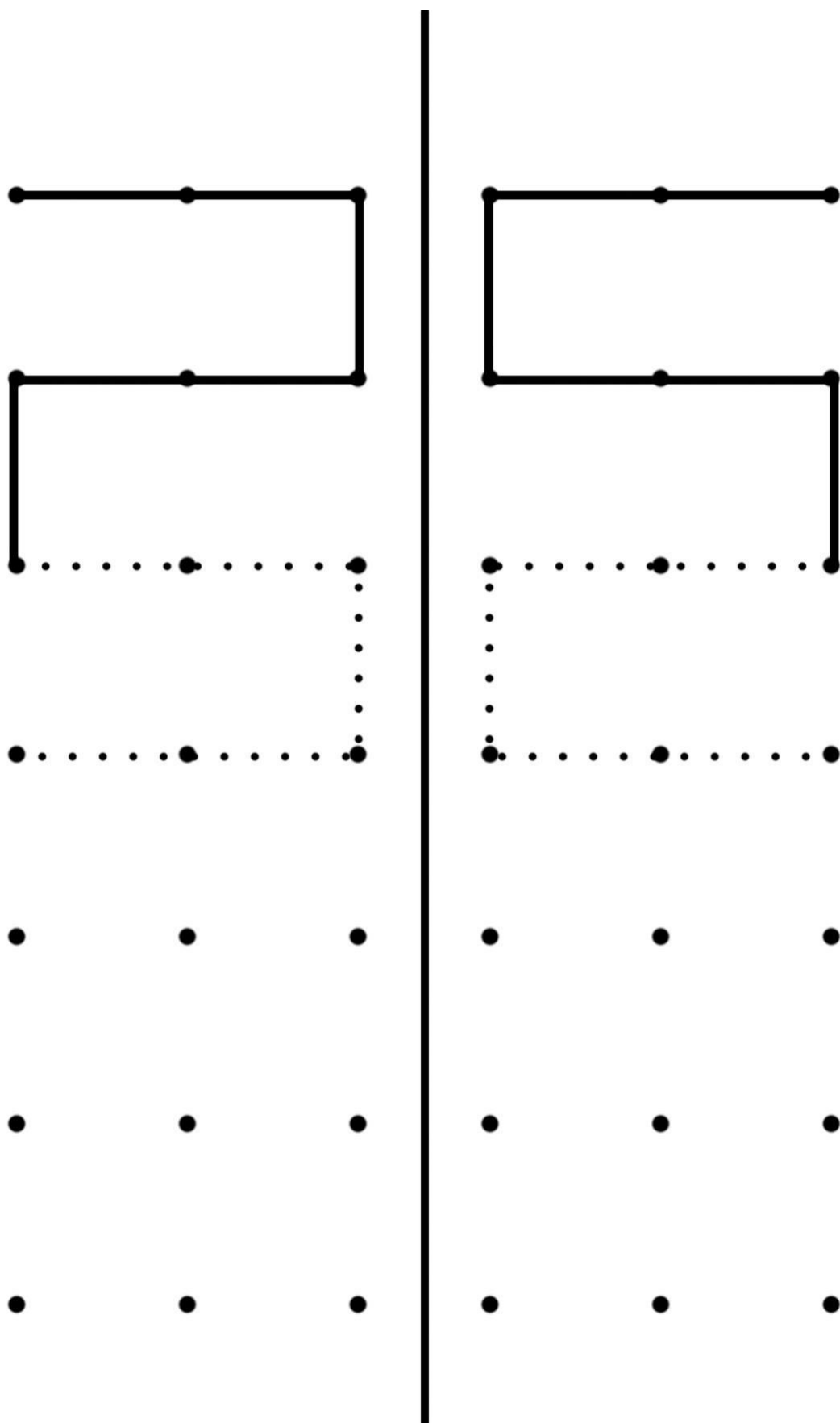
- Вариант 3

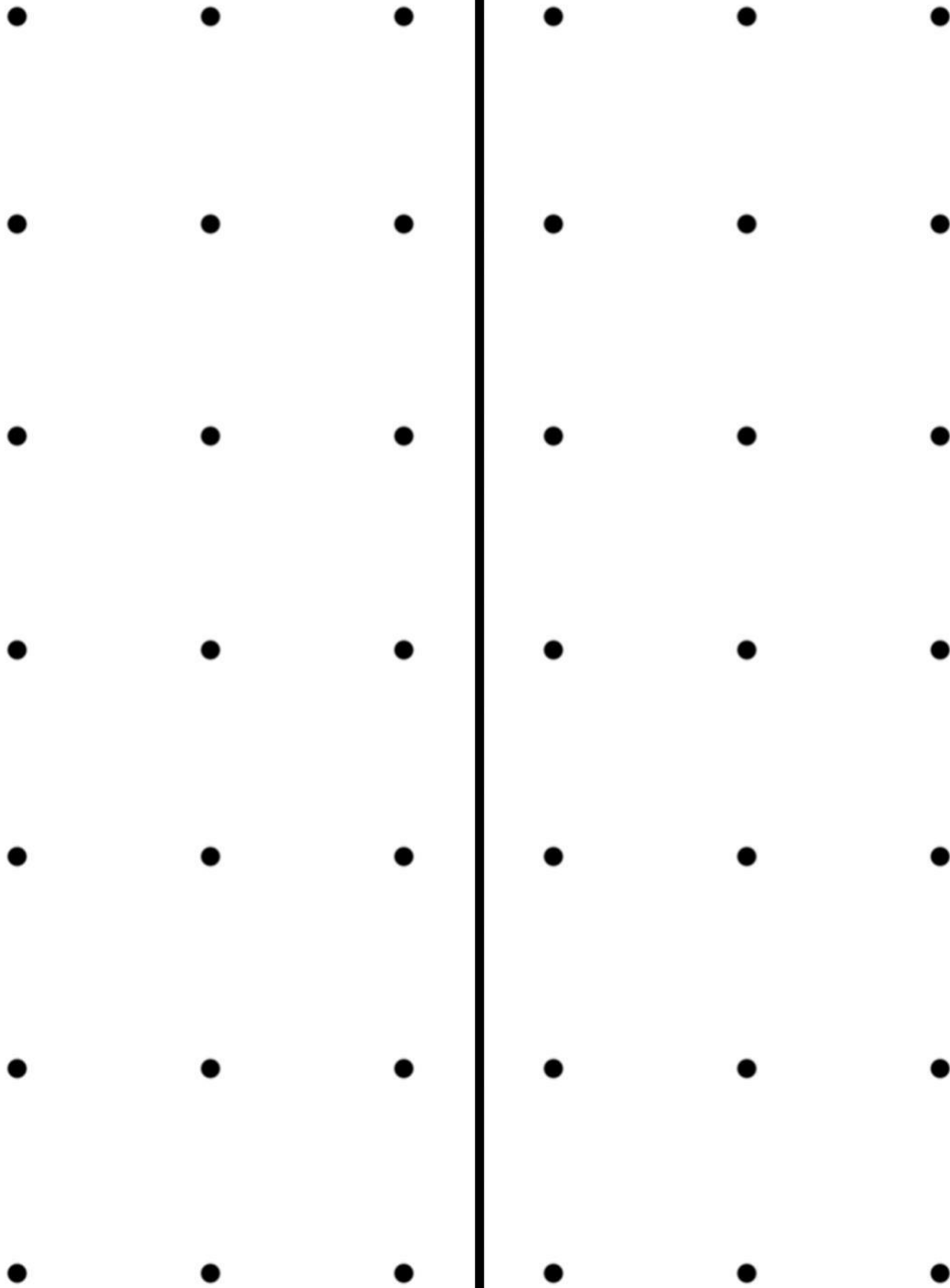
Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

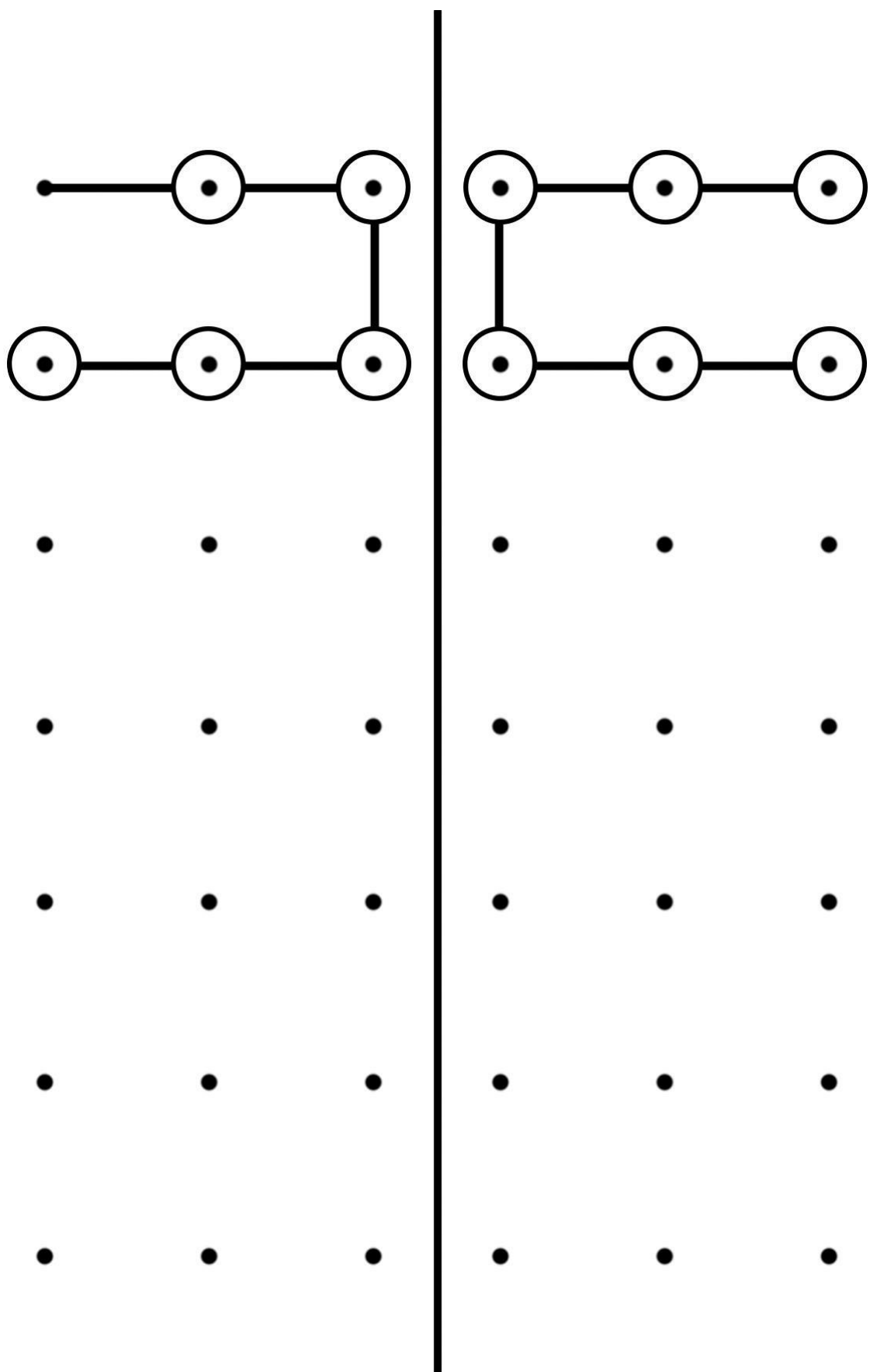
Повтори узор из линий как образце. Чередуем выполнение задания сверху вниз и снизу вверх.

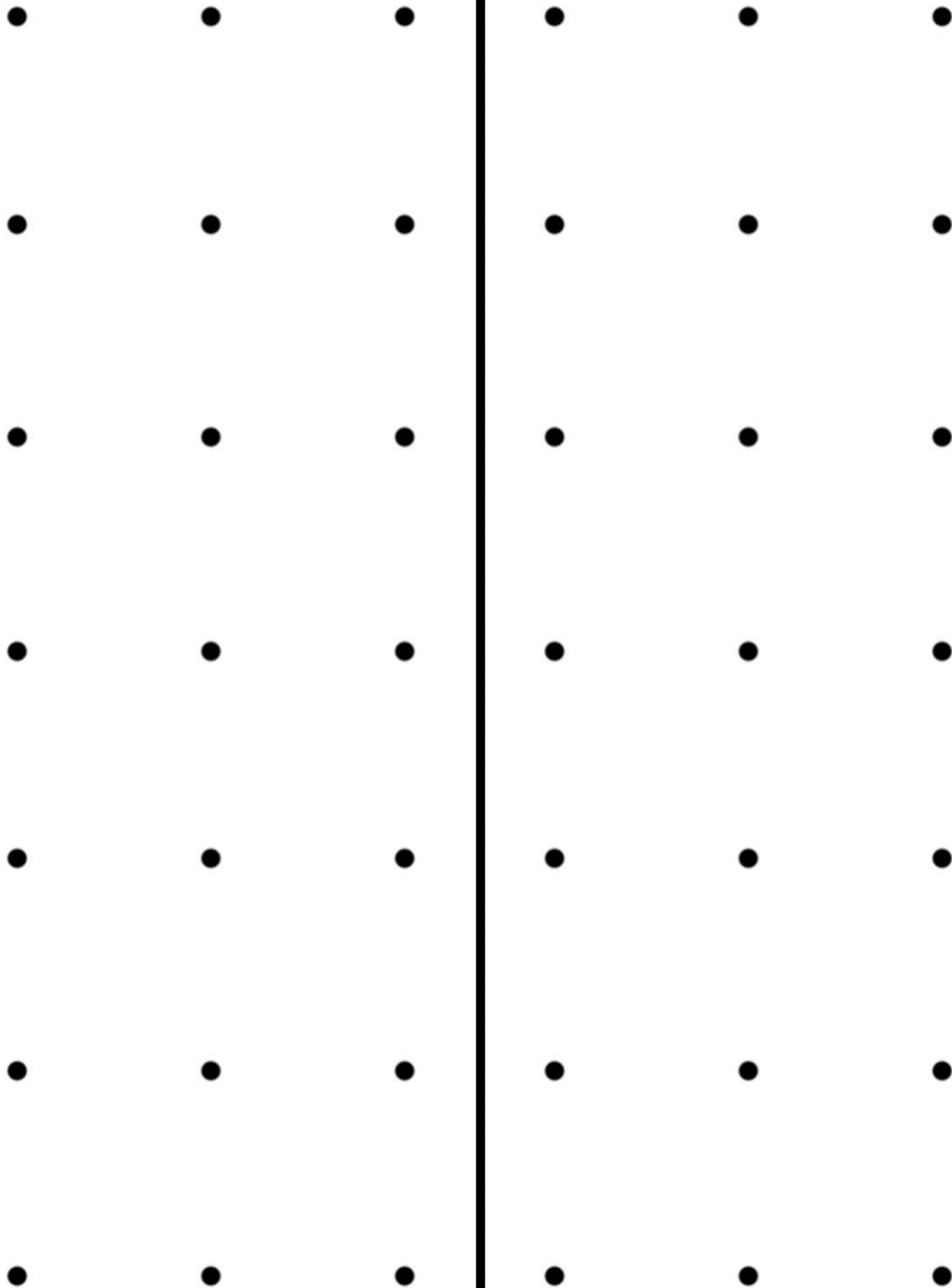






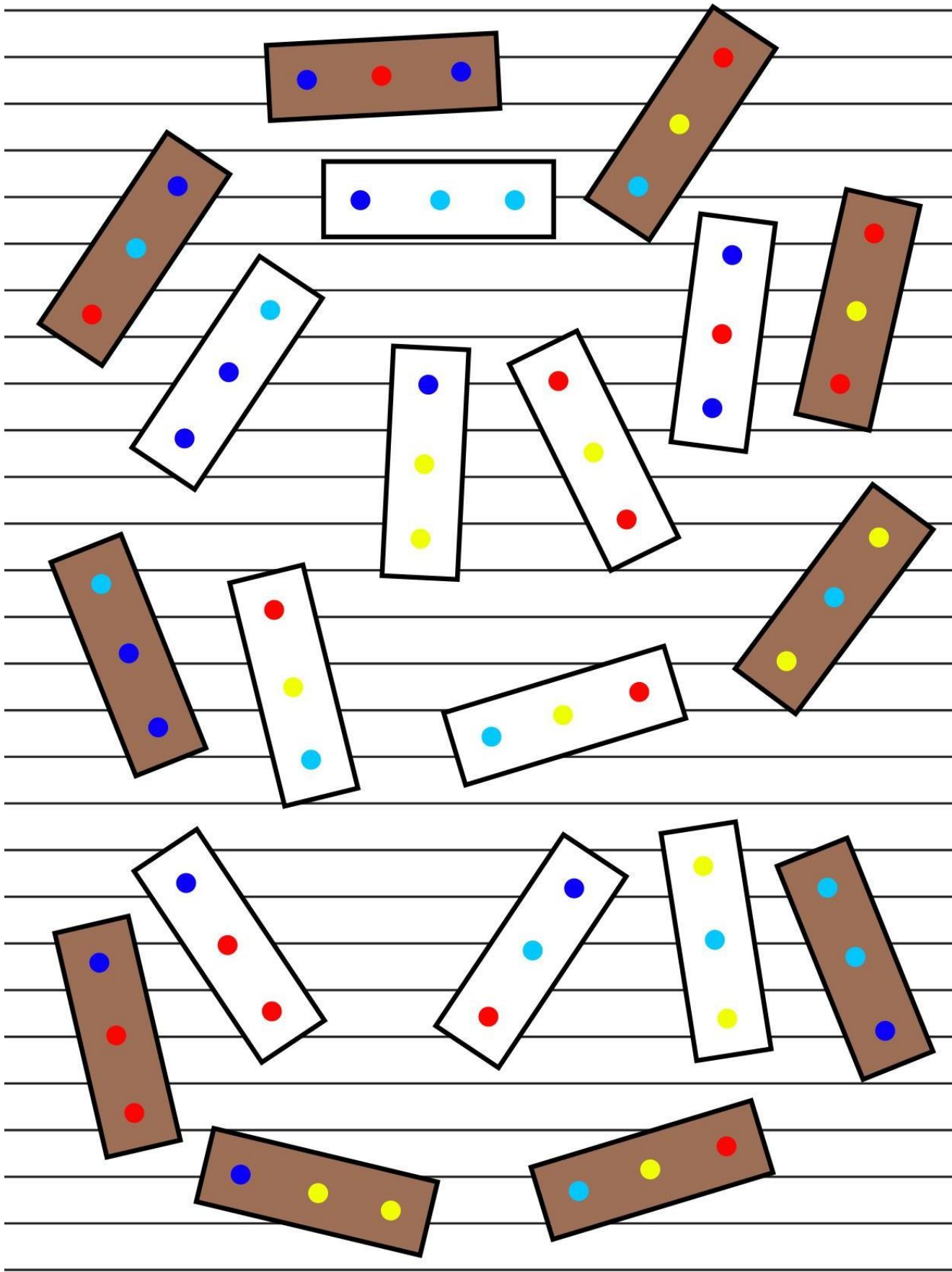






Упражнение 6 «Фишки»

Найди две одинаковые фишки. В каждой паре одинаковых фишек закрась ту, которая на светлом фоне и обведи по контуру ту, что на темном фоне одинаковыми цветами.



Упражнение 7 «Контуры»

Задание выполняется двумя руками одновременно.

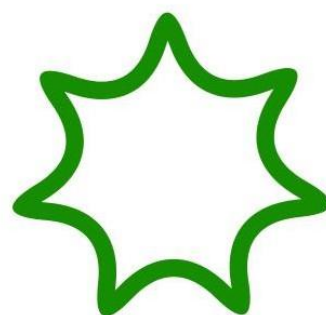
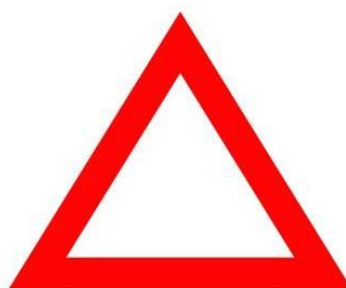
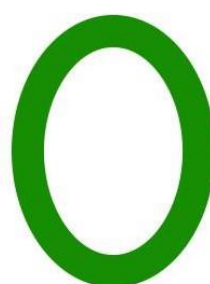
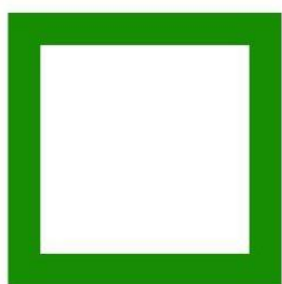
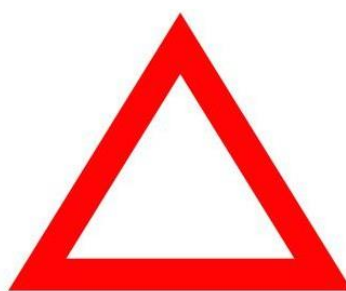
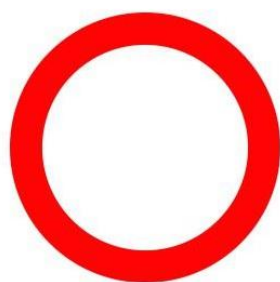
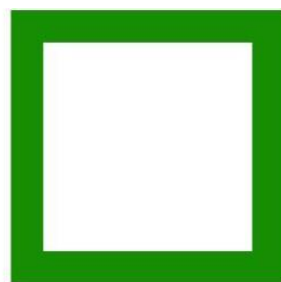
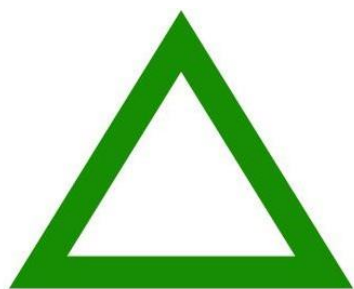
1. Указательным пальцем правой и левой руки обведи по контуру фигуры.

Задание выполняется сверху вниз, по строчкам (одновременно обводится указательными пальцами одна пара фигур).

2. Далее попробуй двумя руками одновременно нарисовать те же пары фигур в воздухе.

3. Далее в каждую руку возьми ручку, карандаш или фломастер соответствующего цвета (красный или зеленый) и обведи по контуру фигуры.

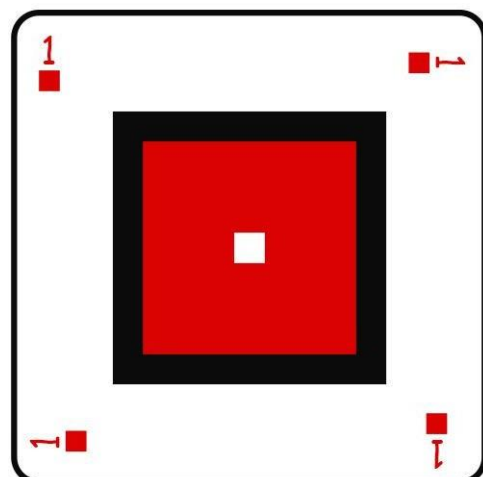
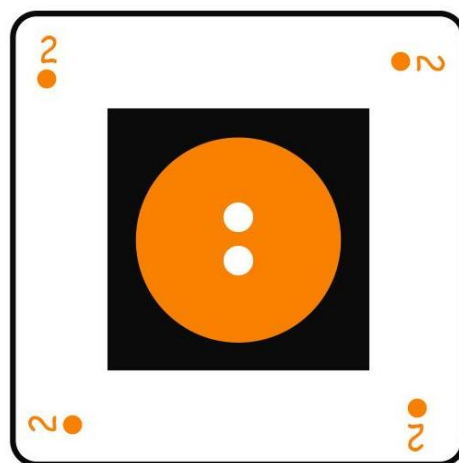
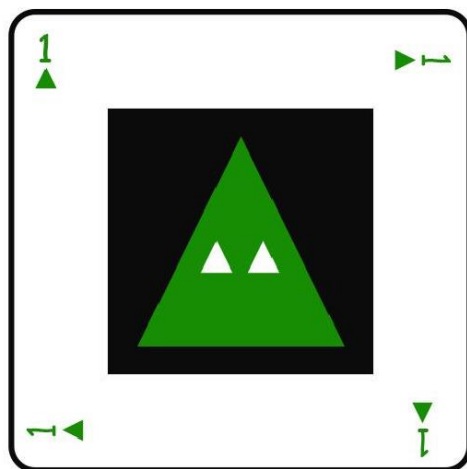
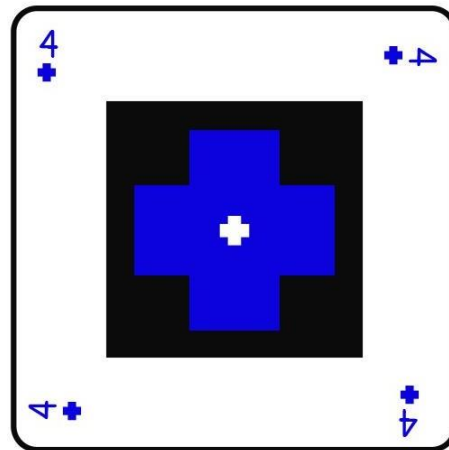
4. Попробуй закрасить фигуры соответствующими цветами двумя руками одновременно.

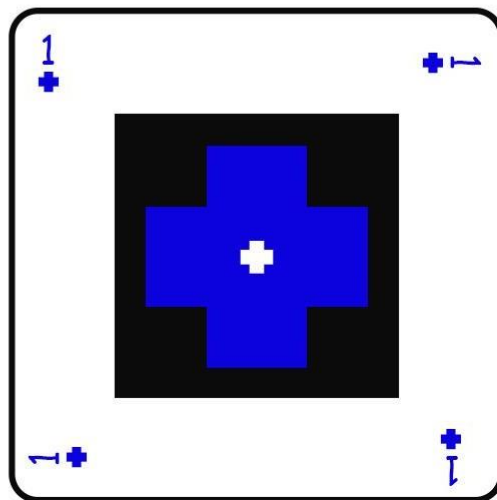
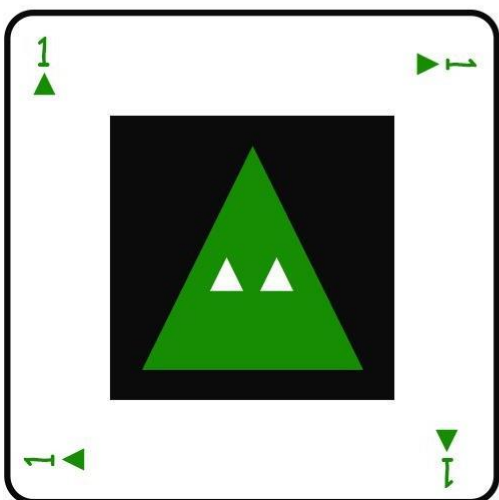
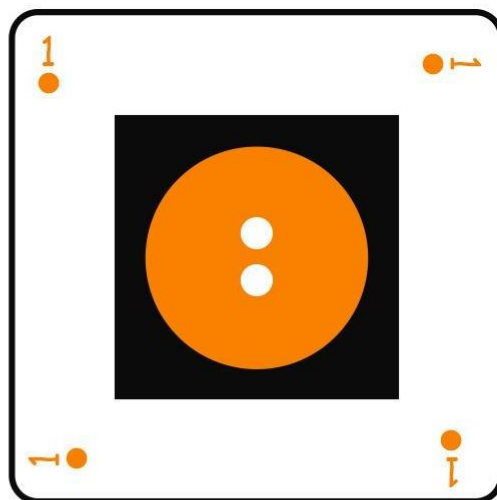
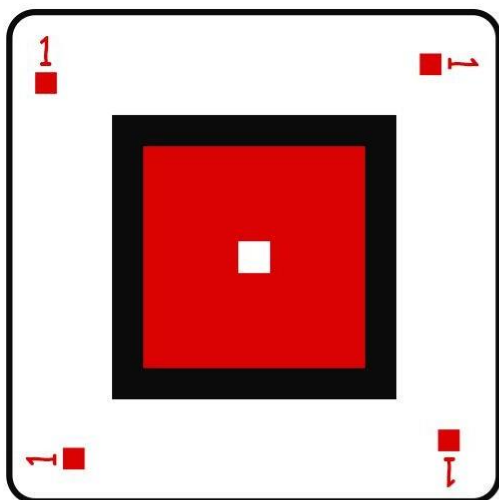


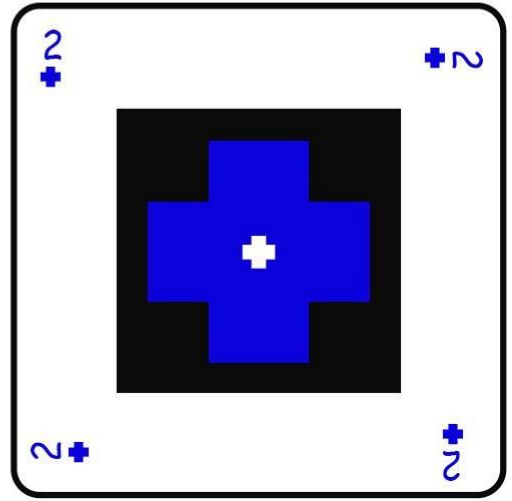
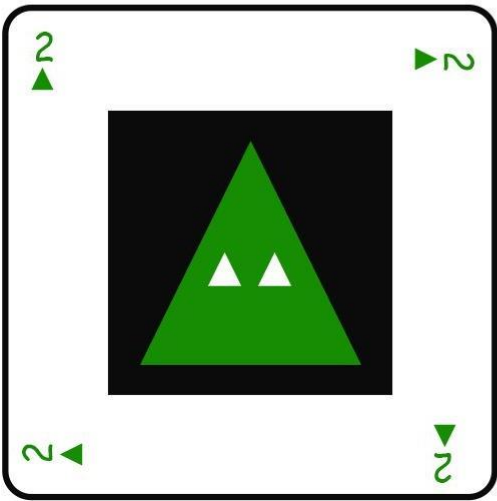
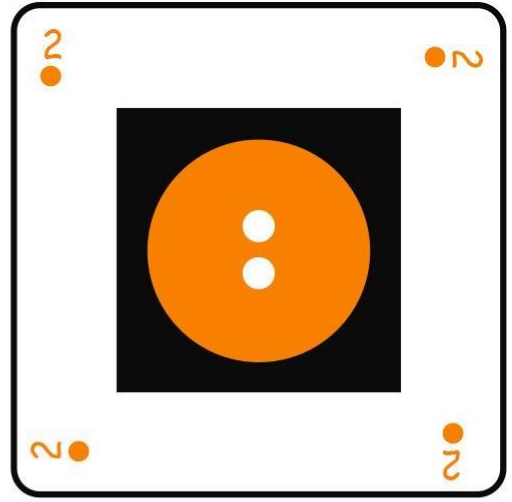
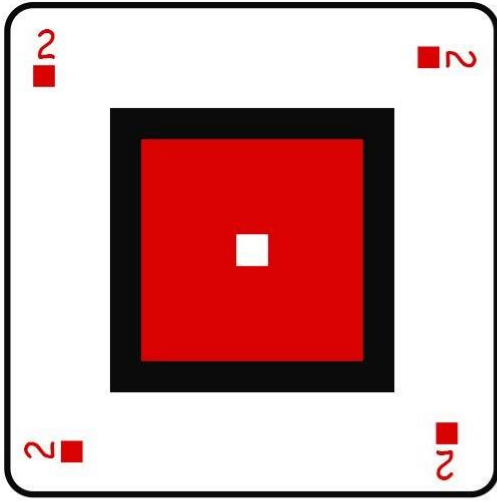
Упражнение 8 «Домино»

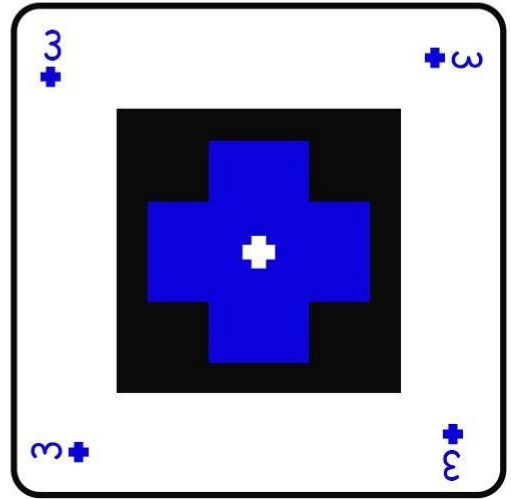
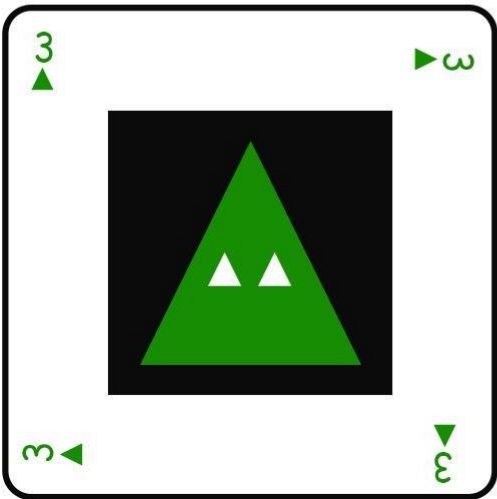
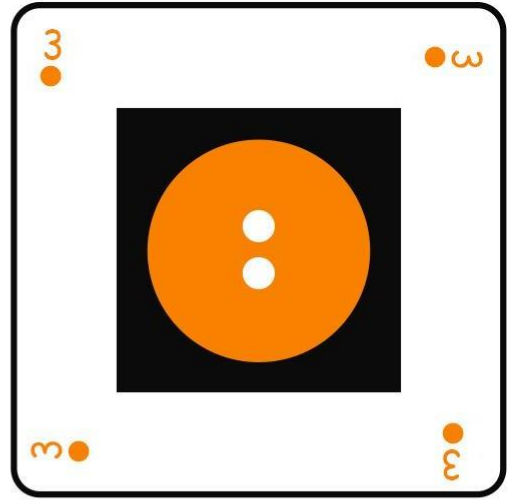
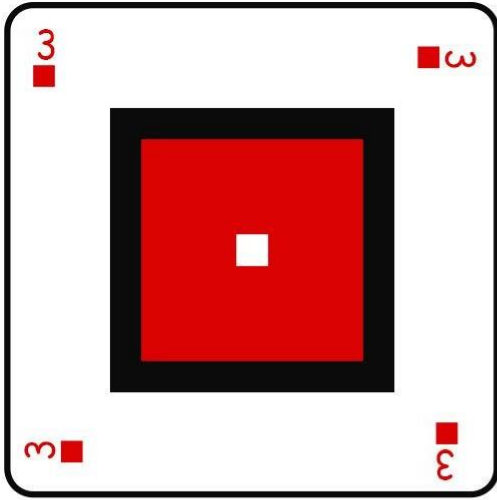
- Составляем цепочку из карточек. Все карточки необходимо предварительно вырезать
- Цепочка из карточек строится по принципу игры домино, однако в цепочке не должно быть более 2 карточек по вертикали или по горизонтали. Карточки выкладываются по вертикальной или горизонтальной линиям друг за другом.
- Карточки должны быть выложены таким образом, что их значение (цвет, форма и число) должны быть или одинаковым для всех карт или совершенно разным для всех карт. То есть, цепочка из карт строится таким образом: значение карточек, идущих друг за другом, либо одинаковые, либо не совпадают ни по одному из признаков.
- Необходимо соблюдать три условия:
 1. Сторона. Каждая из выкладываемых карточек должна касаться хотя бы одной стороной уже лежащих на столе карт.
 2. Линия. Карточки могут выкладываться только в вертикальные и горизонтальные линии, не более двух карточек в каждой
 3. Признаки. У карт в одной линии каждый из признаков (цвет, форма и число), рассмотренных по отдельности, должен быть или одинаковым для всех карточек, или совершенно разным для всех карт.
- Цель- использовать все карточки в цепочке.

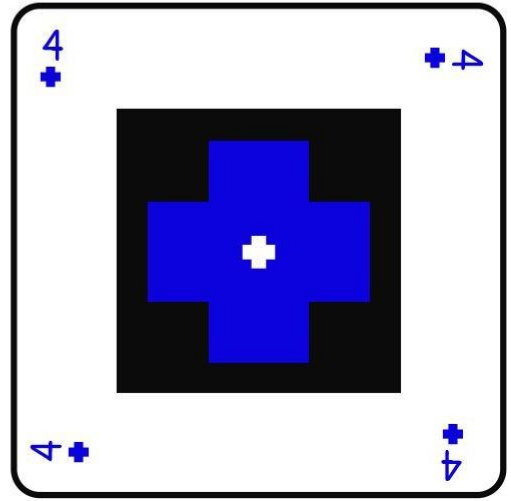
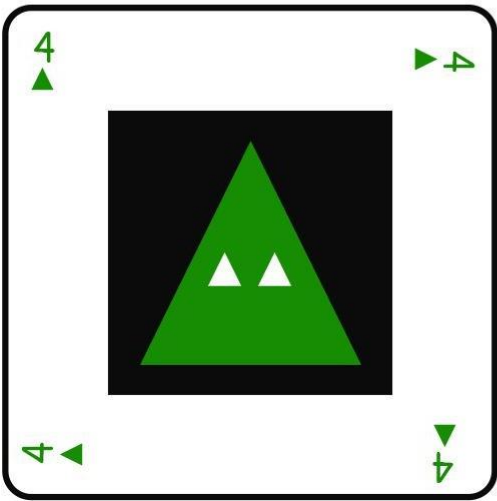
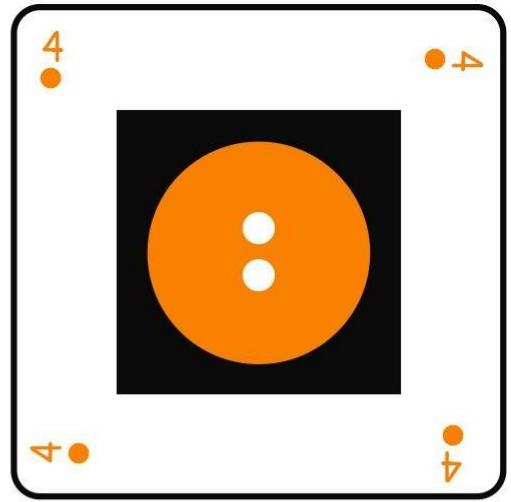
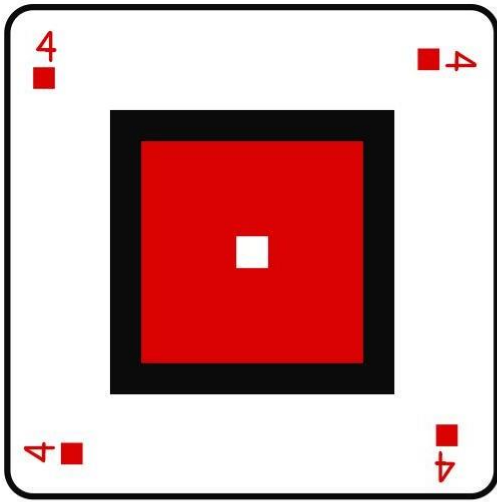
Примеры линий и цепочек











Упражнение 9 «Координационная зарядка»

1. Чертим стопой (пальцами ног) цифры от 1 до 9. Сначала правой ногой, затем левой.
2. Стоим на левой ноге, правую невысоко поднимаем в сторону. Правую руку поднимаем над головой и активно ей машем. Затем поменять руку и ногу.
3. Прямые руки перед собой, кисти сомкнуты в замок. Руками чертим круг, при этом взглядом следим за кистями. Добавляем подъём на носочки.
4. Прямые руки в стороны. Попеременно касаемся кистями плеч. Добавляем маятниковые движения тазом с максимальной амплитудой.
5. Правая рука работаем по двум точкам: прямая перед собой и прямая вверх. Левая рука: прямая в сторону и прямая перед собой. Соединяем эти движения двумя руками одновременно. Затем меняем значения для каждой руки и выполняем еще раз.
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем перекаат с пятки на носки. Пробуем выполнить задание с закрытыми глазами.
7. Каждое движение выполняется на свой счет:
 - 1- Руки в стороны, ноги на ширине плеч
 - 2- Руки на пояс, ноги вместе
 - 3- Руки перед собой, правая нога вперед, левая назад
- Взрослый поочередно в произвольном порядке называет цифры, ребенок выполняет заданные позы.
8. Шаги на месте, руки на поясе. Чередуем два шага без задания и два шага с заданиями:
 - Поднять колено высоко, хлопнуть под каждой ногой
 - Ноги согнуть назад, дотронуться до пятки противоположенной рукой.
9. Ноги вместе, руки в стороны, глаза закрыты. Поднимаемся на носочки, держим равновесие.
10. Пальцы ног натянуть на себя, затем от себя. Повторить 6-8 раз. Затем несколько развести, растопырить пальцы ног.

Упражнение 10 «Зеркало»

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку возьми карандаш, ручку или фломастер. Цвет письменных принадлежностей должен соответствовать цвету фигуры.

Левой рукой заштрихуй фигуру, а правой рукой начерти ее (справа от вертикальной линии)

