



Консультация для педагогов

«Нейрогимнастические упражнения для детей

старшего дошкольного возраста»

Одним из важнейших показателей развития и готовности детей к школьному обучению является уровень сформированных пространственных представлений, определяющий успешность освоения базовых навыков письма, чтения и математики в начальной школе.

Таким образом, для успешного усвоения школьных дисциплин ребенок должен уметь ориентироваться в окружающем пространстве от себя, от другого человека, от других предметов; ориентироваться на плоскости; лист, страница, бумага в клетку, в линейку, пользоваться пространственным словарём; предлогами, наречиями и другими частями речи, обобщенно отражающими знания о предметно-пространственном окружении.

Поэтому нейропсихологические занятия с детьми дошкольного возраста помогают последовательно освоить пространственные представления, необходимые для успешного обучения в школе.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга.

Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Научные исследования, проводимые в психологии и нейрофизиологии, 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. На теоретической базе образовательной кинезиологии 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. 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. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга 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. Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений. Цели кинезиологических занятий • 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. • Устранение дислексии и дисграфии. Метод кинезиологической коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Как показывает опыт, образовательную кинезиологию необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии. Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Выполнение кинезеологических упражнений возможно, как дома с родителями, так и на предметных уроках или на специальных занятиях по кинезеологии. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

УПРАЖНЕНИЯ

Определяющее влияние и действие кинезиологических упражнений, описание их выполнения.

1. «Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: Выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект - тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8-10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.

Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено - локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

Повторить упражнение 8-10 раз.

4. «Сгибание пятки»

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу.

Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Упражнений для мозга - движения, пересекающие среднюю линию тела

1. «Перекрестные шаги»

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены. Для детей скорость выполнения упражнения не важна. Взрослым на первых порах необходимо делать упражнение медленно, чтобы хорошо прочувствовать и услышать свое тело.

2. «Ленивые восьмерки»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку, сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное, чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.

Дети могут тоже упражнение рисуя карандашом на бумаге или доске.

3. «Слон»

Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки.

4. «Колпак для думания»

Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за уши и продолжаем массировать,

позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как только голова остановится, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.

5. «Рокер»

Это упражнение нейрогимнастики является вариантом ленивых восьмерок, но выполняется на полу и ногами. Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол или на коврик. Откиньтесь назад и обопритесь на руки. Ноги согните в коленях. Колени выполняйте движение по восьмерке, рисуя ее в горизонтальной плоскости.

6. «Энергизатор»

Последнее в этой группе упражнение для мозга хорошо выполнять в конце рабочего дня для расслабления. Сядьте и положите руки на стол ладонями вниз. Опустите голову между вашими руками, коснувшись стола лбом. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимите голову, начиная со лба, шею и верхнюю часть туловища. Плечи и нижнюю часть туловища держите расслабленными. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить и как бы удлинить задние мышцы шеи и спины. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно.

Время выполнения каждого упражнения не более минуты

Вторая группа упражнений для мозга - движения, направленные на растягивание мышц тела

1. «Сова»

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении.левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед уха как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе. Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

2. «Активизация руки»

Хорошо выполнять, перед тем как вам предстоит много писать. Поднимите вверх вытянутую правую руку, прижав ее к уху. Вдохните через сомкнутые губы и схватите правую руку за головой, согнутой левой. Двигайте правую руку левой к себе - от себя и вперед - назад.

3. «Сгибание стопы»

Способствует быстрому включению языковых функций мозга. Упражнение выполняется сидя на стуле. Положите правую стопу на левое колено. Массируйте места напряжений мышц в лодыжке, икре под коленом оттягивая их, одновременно с массажем сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите с другой ногой.

4. «Помпа»

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Левую ногу выставите вперед, а правой отступите назад. У вас должен получиться выпад на левую ногу. Тело не наклоняйте. Пятка правой ноги плотно прижата к полу. Глубоко вдохните и поднимите пятку, на выдохе вновь прижмите ее к полу. Повторите несколько раз для каждой ноги.

5. «Гравитационное скольжение»

Особенно эффективно это упражнение после длительного сидения за столом или долгой езды в автомобиле. Сядьте, скрестив вытянутые ноги в лодыжках. Выдыхая, наклонитесь вперед, опуская вытянутые руки плавно вниз. На вдохе выпрямитесь, поднимая руки вверх. Повторите несколько раз, делая наклоны вперед, вправо и влево. Поменяйте местами лодыжки и повторите упражнение.

6. «Заземлитель»

Это упражнение нейрогимнастики хорошо помогает сосредоточиться на выполняемой работе. Поставьте ноги намного шире плеч, так чтобы левая ступня смотрела вперед, а правая была повернута вправо. Руки на поясе. На выдохе согните правое колено, на вдохе распрямите. Повторите три раза. Затем поверните правую ступню вперед, а левую влево и повторите упражнение для левой ноги.

Третья группа упражнений для мозга - движения, направленные на повышение энергии тела

1. «Кнопки мозга»

Пальцы правой руки - большой и указательный, положите под ключицы, там, где ямочки. Левая рука - ладонью на пупок. Круговыми движениями массируйте точки под ключицами. Затем поменяйте руки и помассируйте подключичные области уже пальцами левой руки.

2.» Кнопки Земли»

Перед выполнением упражнения прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам, находящимся под нижней губой. А левая рука должна коснуться верхнего края лобовой кости. Сделай те вдох, и постарайтесь

ощутить, как энергия проникает в центр вашего тела. Дышите ровно и глубоко, продолжая удерживать руки на точках.

3. «Кнопки Баланса»

Левую руку положите в область пупка. Пальцем правой руки надавите на углубление за правым ухом в основании черепа. Сделайте медленный глубокий вдох, чувствуя, как наполняетесь энергией. Затем надавите на углубление за левым ухом и сделайте медленный выдох.

4. «Кнопки космоса»

Пальцем правой руки коснитесь точки над верхней губой. Ладонь левой руки положите на крестец сзади. Делайте глубокий вдох представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, расслабляя каждый позвонок.

Сделайте 5-6 циклов вдох-выдох. Затем поменяйте руки и повторите весь цикл.

5. «Энергетическая зевота»

Примите удобную для вас позу, положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот имитируя зевоту. Найдите под руками точки соединения верхней и нижней челюсти. Поместите пальцы рук на эти точки. Теперь вновь откройте рот имитируя зевок и когда рот будет максимально открыт помассируйте пальцами найденные точки. Постарайтесь одновременно с этим произнести длинный звук «а-а-а-а-у-у-у». Повторите упражнение 4-6 раз.

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

6. «Слон»

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект - тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки для глаз»

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8-10 раз.

8. «Ленивые восьмерки для письма»

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру;
затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру.
Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

9. «Зеркальное рисование»

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

10. «Энергетическая зевота»

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя.

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5-8 раз.

11. «Думающая шляпа»

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5-10 минут до 20-35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45-60 дней.

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5-10 минут до 20-35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45-60 дней