



## 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