

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки»

Мастер-класс по нейрогимнастике для родителей

Воспитатель

Коренюк Инна Ивановна.

Нижневартовск 2023.

Мастер-класс для родителей

«Как и для чего заниматься нейрогимнастикой»

Нейропсихологические упражнения – это практически волшебный эликсир, который раскрывает супер возможности каждого ребенка. Этот эликсир может использоваться детьми всех возрастных групп, а так же для детей с ОВЗ. Семейное выполнение нейрогимнастики принесет великолепные результаты, т.к. данная гимнастика помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга.

Комплекс нейропсихологической гимнастики -это как лестница, по которой нужно подниматься 30дней, чтобы достичь устойчивого результата. На каждой ступеньки нужно побыть один день. Переход на следующую ступеньку занимает 3-5 минут в день.

Сделали гимнастику и ваш ребенок уже на следующей ступеньке.

Только при достижении верха лестницы (30 дней) появиться стойкий результат!

Каждое упражнение следует выполнять 1минуту, как на настоящей тренировке. Но начать нужно с маленького времени, например, с 10 секунд и увеличивать постепенно.

Достоинство этих упражнений в том, что их можно делать практически в любом месте и в любое время.

С чего начать?

Шаг 1. Три глотка воды

Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов-электрических шариков. Нервные импульсы – это электрические шарики, которым нужна вода, чтобы «плыть» по нервным волокнам. Если воды мало, то они плывут медленно, если воды много, то оно плывут быстро. Тогда мозг быстрее обрабатывает информацию, реакции убастрятся.

Как пить воду правильно? Три раза поднести стакан с водой ко рту и сделать небольшие глотки. Если хочется еще пить, то все повторить. Таким образом не только восполняется нехватка воды в организме, но и восстанавливается внутренний биологический ритм, за который отвечает 1 блок головного мозга.

Каждый раз комплекс нейрогимнастики нужно начинать с трех глотков воды. После каждого упражнения нужно так же сделать три глотка воды, если ребенок утомился.

Так же при усталости после садика или школы нужно восполнить силы ребенка тремя глотками воды. Перед зачетом или экзаменом убастрем заряжаем мозг тремя глотками воды.

Шаг 2. Прокачка одного полушария головного мозга.

Второй шаг нейрогимнастики потренировать каждое полушарие по отдельности. Правой половиной тела управляет левое полушарие. Когда ребенок выполняет движения правой рукой или ногой, то тренируется левое полушарие.левой половиной тела управляет правое полушарие. Следовательно, когда ребенок выполняет движения левой рукой или ногой, то тренируется правое полушарие.

Ребенок самостоятельно выбирает, какой рукой или ногой выполнять упражнения сначала. Чаще всего он выбирает ведущую руку.

Упражнения для активизации речи ребенка

(подходит для любого возраста)

Простое сгибание стопы ноги быстро подключает «языковое» полушарие мозга и активизирует активную речь ребенка.

Выполняя упражнение правой ногой, заставляем работать речевую зону, находящуюся в левом полушарии, отвечающую за структуру слова и предложения, за звуковое звучание слова.

Выполняя упражнение левой ногой, принуждаем работать речевую зону головного мозга, находящуюся в правом полушарии, отвечающую за просодику речи: интонацию, темп речи. Детям с ОВЗ понадобится физическая помощь родителя. Родитель берет в свою руку стопу ребенка и проделывает упражнение: тянет носок вверх, тянет носок вниз.

Упражнения для детей от 0 до 3-х лет.

В этом возрасте самостоятельно дети еще не могут выполнить нейрогимнастику. Поэтому ребенку нужно оказывать физическую помощь. Она подразумевает, что родитель берет в свою руку руку или ногу ребенка и выполняется упражнение. Упражнения подбираются самые легкие. Ниже представлены варианты упражнений.

Вариант 1.

Правой рукой коснуться правой коленки или пальцев ног правой ноги). Выполняется 1 минуту в медленном темпе. Чем медленнее делается упражнение, тем активнее работают зоны головного мозга. Тренируется левое полушарие. Затем левой рукой коснуться левой коленки (или пальцев ног левой ноги). Тренируется правое полушарие.

Упражнения для детей 4-5 лет

Варианты упражнений такие же как и для детей от 0 до 3 лет. Дети этого возраста могут самостоятельно выполнять эти упражнения нейрогимнастики. Если есть затруднения, то сначала также можно оказывать физическую помощь.

Упражнения для детей 5-7 лет.

Вариант 1. «Кулак, ребро, ладонь»

Всем известное упражнение «Кулак, ребро, ладонь» тренирует самопрограммирование, самоконтроль и одно из полушарий головного мозга. В течение 1 минуты в медленном темпе на первом этапе со зрительным самоконтролем выполняется это упражнение одной рукой, а

затем другой. Если ошибок в выполнении нет, то можно увеличивать темп.
Итог: две минуты, потраченного времени и два полушария прокачены.

1. Сначала рука сжимается в кулак и дотрагивается до стола;
2. затем раскрывается ладонь и ребром дотрагивается до стола;
3. ладонь переворачивается параллельно столу и дотрагивается до стола.

Вариант Упражнение «Кольцо»

Поочередно дотронуться большим пальцем до других пальцев начиная с указательного. Выполняется в течение 1 минуты.

Шаг 3. Тренировка межполушарных связей.

Упражнения для детей до 4-х лет

Родитель оказывает ребенку физическую помощь, т.е. берет в свои руки руку или ногу и проделывает упражнения.

Правой рукой коснуться левой коленки (или пальцев ног левой ноги). Выполняется 1 минуту в медленном темпе. Чем медленнее делается упражнение, тем активнее работают зоны головного мозга. Затем левой рукой коснуться правой коленки (или пальцев ног правой ноги).

Упражнения для детей 4-5 лет.

Варианты упражнений такие же как и для детей 0-3.

Варианты упражнений такие же как и для детей от 0 до 3 лет. Дети этого возраста могут самостоятельно выполнять эти упражнения нейрогимнастики. Если есть затруднения, то сначала также можно оказывать физическую помощь.

Вариант 1.

Правой рукой коснуться левой коленки (или пальцев ног левой ноги).
Выполняется 1 минуту в медленно темпе. Чем медленнее делается упражнение, тем активнее работают зоны головного мозга. Затем левой рукой коснуться правой коленки (или пальцев ног правой ноги).

Упражнения для детей 5-6 лет

Вариант 1. Упражнение «Часики»

Данное упражнение выполняется следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

Упражнения для детей 5-6 лет

Детям возрастом от 5 до 6 лет рекомендуется выполнять более сложные упражнения, которые активируют большее количество центров мозга.

Вариант 1. Упражнение «Перекрестные шаги»

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

1. Занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

Вариант 2. Упражнение «Двойные каракули»

«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

Данное занятие проходит следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

Упражнение для детей 6-7 лет.

Вариант 1 Упражнение «Камень, ножницы, бумага»

1. Ладонь сжать в кулак и дотронуться до стола;
2. Сделать ножницы: указательный и средний пальцы выкинуты вперед в прямом положении, остальные зажаты большим пальцем. Дотронуться до стола.
3. Раскрыть ладонь параллельно столу, дотронуться до поверхности стола.





