

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 «Дружба» муниципального образования городской округ
Ялта Республики Крым

Методическое пособие для воспитателей

«Нейроигры в режиме дня»

Авторы:

воспитатель Астраханцева Надежда Николаевна, высшая
квалификационная категория

Старший воспитатель Швец Татьяна Васильевна, высшая
квалификационная категория

г. Ялта, 2023

Когда думаешь о детском мозге, представляешь нежный цветок розы, на котором дрожит капелька росы. Какая осторожность и нежность нужны, чтобы, сорвав цветок, не уронить каплю.

Януш Корчак

Пояснительная записка

Воспитание здорового и всесторонне развитого ребёнка остаётся наиболее актуальной проблемой в практике развития и воспитания, это говорит о необходимости поисков эффективных средств её реализации.

Работая в детском саду, мы как специалисты, а именно: учитель-логопед, учитель-дефектолог, педагог-психолог и инструктор по ФК, заметили тенденцию к увеличению роста воспитанников, имеющих трудности в развитии и обучении. В следствии этого, пришли к выводу о необходимости поиска инновационных технологий, способствующих эффективности работы с такими детьми. Для оказания качественной коррекционной помощи в работе с детьми дошкольного возраста, мы выбрали кинезиологический и нейропсихологический подход.

Нейро-кинезиологические методы предполагают дополнительную коррекцию психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, а также эмоционально-волевой сферы ребенка через движение. Кинезиологическая и нейропсихологическая коррекция является отличным дополнением к основной коррекционной программе, и реализуется не вместо нее, а вместе с ней.

В картотеке нейропсихологических и кинезиологических игр и упражнений представлены методы работы с детьми которые могут быть полезны как педагогам (воспитателям, учителям, психологам, логопедам, дефектологам) использующим в своей работе здоровые сберегающие технологии, так и родителям.

Нейропсихологические и кинезиологические упражнения активизируют у детей дошкольного возраста межполушарное взаимодействие и пластичность мозга, способствуют развитию психических процессов, помогают в развитии эмоционально-волевой сфере детей имеющим дефицит нейродинамических и регуляторных компонентов деятельности, таких как: трудности концентрации и удержания произвольного внимания, снижение мотивации, неустойчивость эмоционально-волевых проявлений, быстрая утомляемость, истощаемость, низкий темп деятельности и прочее.

Цели и задачи использования картотеки:

- Развитие высших психических функций;
- Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности;
- Повышение работоспособности и продуктивности;
- Развитие общей и мелкой моторики;
- Содействие развитию речи;
- Стабилизация психоэмоционального состояния;
- Формирование произвольности действий.

Нейрокинезиологические игры и упражнения использовались в течении года систематически как дополнение к основным занятиям. Применение данных методов положительно сказывается на эффективности коррекционно-развивающей работы, что подтверждается динамикой в развитии воспитанников

Нейроигры – это различные телесно-ориентированные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры.

Нейроигры значительно улучшают интеллектуальные, коммуникативные, познавательные и поведенческие процессы у детей дошкольного возраста.

Нейроигры развивают у детей психические способности, помогают максимально активизировать заложенные в ребенке природные задатки, раскрыть их.

Преимущества использования нейроигр и упражнений:

1. Ребенок учится чувствовать свое тело и пространство вокруг.
2. Развивается зрительно-моторная координация (глаз – рука, способность точно направлять движение)
3. Формируется правильное взаимодействие рук и ног.
4. Развивается слуховое и зрительное внимание.
5. Ребенок учится последовательно выполнять действия, разбивая его на ряд задач, и другое.

Игровые технологии повышают интерес и мотивацию. Ведь игра — это естественное состояние и потребность любого ребенка.

Используется игровая форма обучения, эмоциональная привлекательность.

Многофункциональность, а так же автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью, а не статичное выполнение заданий только за столом. Формируется стойкая мотивация и произвольные познавательные интересы партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом.

Использование нейроигр в течении всего дня во всех режимных моментах способствует улучшению концентрации внимания, обучаемости, развитию памяти, интеллектуальных способностей, улучшение мелкой моторики, пространственного восприятия и воображения.

Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков речи, чтения и письма.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз.

Дети развиваются играя, получая удовольствие от взаимодействия друг с другом .

Цель: создание условий для интеллектуального, психомоторного развития детей.

Задачи:

- стимулирование и запуск речевых процессов
- формирование когнитивных способностей
- развитие познавательной сферы

- снятие психоэмоционального напряжения.

Алгоритм использования нейропсихологических и кинезиологических методов в процессе психолого-педагогической деятельности.

В картотеке представлены некоторые кинезиологические и нейропсихологические игры, движения и упражнения, которые могут быть применены для успешного развития и обучения ребенка. Эти методы могут быть использованы во время занятия, прогулки, в свободной деятельности (как средство переключения внимания, активизации деятельности), они достаточно просты в исполнении. Можно использовать элементы игр и упражнений как настройку на любой вид деятельности, усвоение информации и снятие психоэмоциональных стрессов или просто как развлечение. Это позволит облегчить взаимодействие всех органов и систем организма ребенка. Первым всегда должно быть выполнение дыхательных упражнений, а затем можно приступить к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Для педагога оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. В какие занятия целесообразно включать нейро-кинезиологические упражнения? Практически в любое занятие всех пяти образовательных областей. Постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность упражнений. Упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания нужно усложнять, объём заданий увеличивать, наращивать темп выполнения заданий. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- подключение движений глаз и языка к движениям рук;
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации;
- ускорение темпа выполнения.

Занятия могут выполняться ежедневно, но без принуждения. Регулярность проведения нейро-кинезиологических игр и упражнений, движений — это залог быстрого достижения положительного результата в развитии и обучении ребенка. Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, нужно выполнять как минимум по 1-2 упражнения в день. Общая продолжительность всего комплекса упражнений должна находиться в пределах от 5 до 10 мин., так как ребенок может устать. Чтобы дети сохраняли интерес к развивающим занятиям, их необходимо выполнять в разных режимных моментах. Например, сегодня в свободной деятельности, в группе, завтра на прогулке, послезавтра перед занятием и т.д. Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития. Основным требованием к использованию кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений является чёткое выполнение движений. Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, изучить их, а потом показывать их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок.

В том случае, если ребенку необходимо выполнить какое либо задание, либо ему предстоит другая интеллектуальная нагрузка, лучше сначала выполнить упражнения, а уже затем переходить к мыслительному процессу.

Целевая группа: дети дошкольного возраста

Данная методичка может быть использована воспитателями, учителями-логопедами, педагогами-психологами во всех режимных процессах

Использование нейроигр в режимных моментах в разновозрастной группе

Утро.

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика

Приветствие. Нейроигра «Волшебная дверь».

Ребенок при входе в группу из раздевалки выбирает необходимый значок (ладошка, объятая, ладошки) и при этом топает ногами. Данное упражнение стимулирует работу мозга уже с утра, и вызывает улыбку воспитанников и педагога.

НЕЙРОИГРА-ПРИВЕТСТВИЕ "Ножки - Кулачки - Ладонки"

для развития:

- навыков взаимодействия в паре
- пространственных представлений
- внимания
- моторики и координации движений

Организуя утреннюю гимнастику, добавим 2-3 упражнения из нейробики. Выполняем с ребятами перекрестные шаги и разнонаправленные движения, упражнения «Пояс-плечо», «Капитан-класс». Нейробика по праву можно считать аэробикой для человеческого мозга. Для поддержания высокой работоспособности головному мозгу, как и мышцам тела необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана стать такой зарядкой. Главный принцип нейробики - постоянно изменять шаблонные действия.

«Капитан –класс!»

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Чтобы малышам было веселее делать это упражнение, можно при его выполнении добавить прочтение стиха:

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я отважный Капитан,
Мне не страшен ураган.

Делаем упражнение в ритм стихотворения. Заучивание и произношение вслух стихотворения усиливает действие упражнения и дает лучшие результаты в развитии ребенка.

«Ходьба по фигурам»

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

«Закрываю глаза»

Упражнения нейробики этого блока предполагают исключение использования зрительного анализатора. Во время такой тренировки мозг активно включает в работу участки, не задействованные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осязания (получение информации о форме, структуре, поверхности, температуре, пространственном положении предметов).

«Ходьба на ощупь»

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

Вариант: ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной текстуры, длины и ширины.

Мытье рук.

Во время мытья рук ребята выполняют движения руками, и вместе с воспитателем произносит потешку. Это способствует развитию способности к запоминанию, способность к языкам, фантазия, воображение, способность к принятию нестандартных решений.

Водичка-водичка,
Умой мое личико:
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем – да-да-да!
В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошку!
Будет мыло пениться
И грязь куда-то денется!

Руки надо с мылом мыть,
Рукава нельзя мочить,
Кто рукавчик не засучит,
Тот водички не получит.

Подготовка к завтраку, завтрак

Свободное время перед завтраком.

Игра «Ладушки».

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

Для усложнения можно предложить делать перекрестные хлопки обеими руками. Ладушки в одиночку, тоже отличный способ занять себя, необходимо одну руку располагать ладонью к лицу, а другую тыльной стороной.

В утреннем круге можно применять как нейрогимнастику так и нейроигры. Наши ребята любят использовать канат в разных вариациях. Например, пройти через канат перекрестными шагами, как «модель». При этом они представляют себя или говорят какое у них настроение. Такое упражнение соответствует целям нейроигр, а также развивает координацию движений. Для разнообразия мы используем игры: «Нос-

потолок-пол», «Ухо - нос», «Клювики», «Ладонь - локоть» «Слон», «Барабанные палочки» и другие.

Упражнение «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»

Игра «Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то, что называет взрослый, игнорируя его показывание.

«Слон»

Исходное положение – стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Колено – локоть»

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 несколько раз.

Перед НОД

упражнение «Сомни листок». Возьмем в каждую руку по листочку бумаги и одновременно двумя руками нужно смять оба листа, стараясь поместить его в полностью в кулак. Упражнение выполняется на весу. После того, как лист спрятан в кулаке, необходимо его расправить, одновременно работая каждой рукой, без какой-либо помощи. Дети стараются максимально его расправить. Чем быстрее ребенок это делает, тем лучше.

Игра с клавишами на нейроритмических музыкальных занятиях

Палочками я стучу	Стучат торцами клавиш друг об друга
Вот играть я как могу	
Раз и два повторю	
Превращения начну	
Барабан барабан	Обычно играем
Застучал громко сам	
Раз и два повторю	
Превращения начну	
Пластинки я раскатаю	Катаем клавиши в ладошках
И колбаску покаваю	
Раз и два повторю	
Превращения начну	
Птенчик клювик открывает	Палочки в виде «клюва» открываем

Он со мною так играет	Закрываем
Раз и два повторю	
Превращения начну	
В руки ножницы возьму	Тот же «клювик», но только горизонтально
Резать ими так хочу	
Раз и два повторю	
Превращения начну	
Рожки острые смотри	Ставим клавиши на голову
Не бодаются они	Немного раскачиваемся
Раз и два повторю	
Превращения начну	
Мы моторчик заводили	Крутим палочками «моторчик»
Покататься мы решили	
Раз и два повторю	
Превращения начну	
Взяли в руки молоток	Стучим по торцу клавиша
Строим домик невысок	
Тук-тук молоток	
Строим домик невысок	

Сбор на прогулку

Маша варежку надела.
 - Ой, куда я пальчик дела?
 Нету пальчика, пропал,
 В свой домишко не попал! –
 Маша варежку сняла:
 - Поглядите-ка, нашла!
 Ищешь, ищешь и найдёшь.
 Здравствуй, пальчик!
 Как живёшь?

Осенью на ножки
 Обули мы сапожки.
 В красненьких сапожках
 Шагаем по дорожке:
 Камешки пинаем,
 В лужи наступаем.
 Хороши сапожки!
 Не промокнул ножки!

Собери носок в гармошку,
 И надень его на ножку.
 Ты другой носок возьми
 Точно так же натяни.
 А теперь скорей вставай
 И штанишки надевай.

Руки спрячем в рукавички —
 Разноцветные сестрички.
 Сможем дольше мы опять
 На морозе погулять!

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.

Мы собираемся гулять,
Пора одежду надевать.
Надели шапку, шарф, пальто,
Не опоздал из нас никто!
Все одеты, все готовы,
Идем мы на прогулку снова!

На прогулке

Игра «Классики» - полюбившаяся нашими детьми, это не просто занимательная игра, но и превосходный способ развития глазомера и чувства равновесия, тренировки хорошей координации движений, но и прекрасная нагрузка на ноги. А еще, как и любая другая игра с правилами, естественно и непринужденно учит ребенка управлять своим поведением в соответствии с правилами. И здесь у ребенка нет протеста, т.к. правила диктуются не взрослым, а самой игрой. Именно умение управлять своим поведением в соответствии с правилами, умение не только побеждать, но и проигрывать является очень важным для подготовки ребенка к школьному обучению.

Упражнения в перекладывании предмета (мешочка, малого мяча, кубика)

- Перекладывание мешочка (малого мяча) из одной руки в другую с поворотом в сторону;
- Перекладывание мешочка из одной руки в другую во время выполнения наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой);
- Перекладывание мешочка из одной руки в другую под коленом (нога согнута в колене, вверх);
- Из и. п. лежа на спине передача мяча за поднятыми прямыми ногами, за согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

Упражнения в передаче мешочка (малого мяча) по кругу.

- Дети стоят в кругу, у каждого в руках мешочек. По сигналу начинают передавать мешочки друг другу по кругу вправо (влево);
- Дети сидят по кругу по-турецки, в центре водящий с мешочком в руках. Подбрасывая мешочек вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать мешочек. Поймавший мяч становится водящим.

Упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета.

- Подбрасывание мешочка (малого мяча) правой (левой) рукой и ловля двумя руками; то же с хлопком;
- Подбрасывание (или перебрасывание) мешочка (малого мяча) правой рукой и ловля левой; то же, меняя руки;

- Бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же другой рукой;
- Перебрасывание мешочка друг другу одной и двумя руками.

Межполушарная доска.

Межполушарные доски — это развивающая игра для тренировки обоих полушарий головного мозга ребёнка и взрослого. Она позволяет составлять разные комбинации заданий, в результате которых:

Улучшается взаимодействие работы левого и правого полушарий мозга

Развивается мелкая моторика и координация движений рук

Улучшается концентрация, память и внимание

Улучшается процесс развития речи, чтения и письма

Ускоряется развитие нейронных связей и общее развитие ребёнка

К доске прилагается стилус (палочка), с помощью которой можно попрактиковаться в правильном захвате карандаша или ручки на начальном этапе. При прохождении лабиринта двумя руками (обе доски расположить зеркально) активизируются оба полушария.

Можно использовать как одну доску, так и две, а также две разные доски.

Упражнения для доски:

Пройти лабиринт сначала правой рукой, потом левой рукой.

- Пройти лабиринт одной рукой (сначала правой, потом левой) поместив доску горизонтально, потом повернуть доску вертикально и опять пройти лабиринт правой рукой, то же самое сделать левой рукой.
- Пройти лабиринт одной рукой, при этом второй выполнять другое упражнение – хлопать ладошкой по поверхности стола, катать массажный шарик. При похлопывании по поверхности стола произносить звуки (согласные: звонкие/глухие, гласные)
- Пройти лабиринт с помощью движения палочки – точка, тире.
- Пройти лабиринты с помощью двух разных досок

Балансировочная доска, по-настоящему уникальный инструмент коррекционно-развивающего процесса, так как мозжечок, на который идет воздействие, связан со всеми структурами нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

При попытке удержать равновесие на балансирах происходит тренировка проприоцепции (от лат. — «собственный, особенный» и — «принимающий»; от лат. *capere, capere* — «принимать, воспринимать»), также известная как кинестезия..), то есть способности осознавать положение тела в пространстве, что является ключевым в стимуляции межполушарного взаимодействия и в работе мозжечка у детей и взрослых. Помогая ребенку сконцентрировать внимание на себе и своих действиях, мы напрямую влияем на процессы речи и мышления.

Функциональное упражнение "Парад".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре". В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз", во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три", в четвертом - на счет "четыре". Раз (хлопок)-два-три-четыре. Раз-два (хлопок)-три-четыре, Раз-два-три (хлопок)-четыре. Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

Глазодвигательные упражнения, упражнения для координации работы глаз и рук.

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия (однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка, глаз и рук) расширение зрительного поля, улучшение восприятия, внимания, повышение нейродинамики организма

Глазодвигательные упражнения необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. При подборе глазодвигательных упражнений учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребёнка. Дети во время проведения упражнений не должны уставать. Для глазодвигательных упражнений можно использовать мелкие предметы, различные зрительные тренажёры, стихи, потешки и т. д.

Упражнение «Наши глазки 1».

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях, причем удержание по длительности должно быть равным предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнение «Наши глазки 2»

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

Упражнения на расслабление глаз

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем - полная потеря ощущения глаз.

Направление взгляда на горизонт

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, - облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения.

3. выполнить несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе - желательно не реже, чем раз в 2 часа.

Упражнение «Моргание»

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

Упражнение «Вращение глаз»

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем - выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же - против часовой стрелки.

Упражнение «Расслабить глаза.»

Повороты глаз

1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.
2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
3. Расслабить глаза.

Упражнения на снятие зрительного утомления.

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершить 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх - вниз и вниз - вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.
4. То же самое, но справа - налево.
5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Не меняя положения головы; повторите 8 - 10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8 - 10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8 - 10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4- 6 раз.

«Море волнуется»

Одна из самых популярных игр, если нельзя бегать или играть с мячом, а компания довольно большая и в «Города» играть не хочет. Ведущий произносит считалочку: «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» Пока ведущий считает дети причудливо двигаются на месте, пританцовывают или – самый популярный вариант – кружатся на месте, чтобы задача стала сложнее. А на последнем слове дети должны замереть, изображая или что-то, что водится в море, или, если ведущий объявил «тему», фигуру, соответствующую этой теме.

Ведущий подходит к каждой «фигуре» по очереди. Когда он «включает» её прикосновением, ребёнок в фигуре должен изобразить пантомиму, раскрывающую его персонажа. Ведущий должен угадать с трёх попыток, что или кого видит перед собой. Кто показывает хуже всех, становится ведущим.

Традиционно эту игру представляют как развивающую артистизм и поощряющую любознательность (ведь чтобы хорошо сыграть, надо знать о жизни и работе в море довольно много). На самом деле, у неё есть и другие полезные свойства. По мнению нейропсихологов, она развивает саморегуляцию ребёнка – его способность следовать правилам (что скажется потом на оформлении тетрадей) и терпение, когда надо не двигаться либо сделать несколько попыток решить задачу (разгадать фигуру), когда первая попытка провалилась.

Игры с хлопками в ладоши

Как известно, игры «с плесканием», как назывались они в старину, хорошо развивают координацию и реакцию (ведь они обычно ускоряются). Даже самые простые «Ладушки» с ускорением становятся веселее. Но со стороны они выглядят «неинтеллектуально», ведь ребёнку в игре не предлагается проявить эрудицию или решить какую-то логическую задачку, и потому родители ими пренебрегают, а во дворе дети знакомятся с ними всё реже – просто потому, что всё реже гуляют компаниями.

Тем не менее, эти игры значительно влияют на развитие ребёнка, в том числе на то, как он будет справляться в школе. «Игры с плесканием» требуют умения сосредотачиваться, тренируют умение соблюдать последовательность (что важно для чтения и математики), а ещё дают быстро стряхнуть стресс, например, на перемене – тактильный контакт, двигательная активность, переключение мозга помогают ребёнку успокоиться и не заикливаться на школьных тревогах.

Без сомнения, то, что ребёнок никогда не играл в игры, где надо хлопать в ладоши под ритмичный текст, не означает, что он не справится со чтением и математикой и не сможет научиться произвольно концентрировать внимание на задаче. Но с играми ему будет легче – раньше и лучше созреют нужные участки мозга.

Кроме «Ладушек», к таким играм относится, например, «Летела ворона». Если играть с грамотным взрослым или начитанным ребёнком, то эта игра позволяет лучше запомнить написание разных слов. В начале игры ведущий становится с другими игроками в круг (всего круг должен состоять из чётного количества людей, в крайнем случае ведущий становится в его центр). Они хлопают в ладоши соседей: сначала правой рукой по чужой левой сверху, а левой по чужой правой снизу, потом наоборот, и всё это под говорилку: «Летела! Ворона! Ляпнула! Слово! Какое? Любое! Слово!» - и называется слово, например, «ботинок». Дальше игроки хлопают в ладоши по очереди перед собой и с соседом то справа, то слева (для этого рассчитываются перед игрой, кто начинается направо, кто налево). На хлопок перед собой надо промолчать, на хлопок с соседом надо выкрикнуть букву, перебирая все буквы слова по очереди: «Бэ! О! Тэ! И! Эн! О! Ка!» (хотя чаще озвучивают «бэ-о-тэ-и-нэ-о-кэ»). Есть и другие вариации этой игры, где, например, важно уклониться от последнего хлопка.

Резиночки и скакалочки

Групповые игры на координацию со строгими правилами тоже нешуточно помогают ребёнку безопасно двигаться и ориентироваться позже в собственной тетради.

В скакалочках могло быть важно постепенное ускорение или умение долго прыгать на высокой скорости, а можно было прыгать «с переворотиками», со сменой ноги – то правой, то левой, вдвоём «за ручки» и с другими простыми трюками. В резиночках был свой набор фигур, которые надо было образовать ногами из резинки и выпрыгнуть в определённую позицию. Особенностью прыжков в резиночку было то, что названия фигур надо было ритмично проговорить в такт движениям, не сбиваясь. Это очень помогает потом на уроках, когда на доске надо не только решить пример, но и одновременно вслух озвучить каждое действие.

Игры в свободное время

Упражнение «Обезьянки строят рожицы»

Цель: развитие мимических мышц, умение понимать эмоции других людей и свои собственные.

Инструкция: Ведущий изображает на лице различные эмоции и обозначает их словом «обезьянки разозлились, удивились, испугались, обрадовались, загрустили», дети повторяют за ним.

Усложнение 1: Ведущий изображает эмоцию, а дети должны угадать, что «обезьянка» чувствует и что могло случиться.

Усложнение 2: Детям показывают картинки, где изображены дети или животные, выражающие различные эмоции. Нужно повторить и назвать.

Усложнение 3: Каждому из детей, незаметно для остальных, выдаются картинки с изображением какой-либо из эмоций, ее нужно показать, а другие дети должны угадать.

Упражнения на развитие пространственных представлений. Варианты упражнений на освоение телесного пространства.

Игра «Робот»

Цель: развитие пространственных представлений, самоконтролю, внимание, переключение внимания

Инструкция: Дети должны изобразить робота, точно и правильно выполнять команды взрослого. Взрослый говорит: «Вы будете выполнять мои команды. Если я скажу шаг вперед, вы сделаете шаг вперед. Если скажу сделать большие шаги, вы сделаете большие шаги. Скажу повернуться на право, повернетесь направо. После этого взрослый может усложнять, давая две команды одновременно.

Игра «Непослушный робот»

Цель: изобразить непослушного робота, который выполняет все движения с точностью наоборот. Развивать внимание, моторику, координацию движений, пространственные представления и умение соблюдать правила.

Инструкция: Взрослый говорит: «Ты будешь выполнять мои команды. Если я скажу «шаг вперёд», ты сделаешь шаг назад. Если я скажу «большой шаг», ты делаешь «маленький» и т.п. Как только ребёнок хорошо освоит это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды.

Игра «Клад»

Цель: развивать внимание, моторику, координацию движений, пространственные представления.

Инструкция: Ведущие заранее прячут в кабинете конфеты или маленькие игрушки. Затем, следуя командам взрослого, ребенок выполняет определенные действия (например, три шага вперед, поворот направо и т. д.) и находит клад.

Кинезиологические упражнения развивают двухполушарное мышление, развивают речь, а также крупную и мелкую моторику, улучшают долговременную и кратковременную память.

Упражнение «Замочек»

Цель: тренируем сложные перекрестные непривычные движения, требующие внимания и контроля со стороны обоих полушарий.

Инструкция: Правую ногу поставить впереди левой, скрестив ноги. Руки вытянуть вперед большими пальцами вниз, тыльной стороной друг к другу. Перенести правую руку над левой и сцепить пальцы в замок. Руки получаются переплетенными. Согнуть руки в локтевых суставах, руки так, чтобы замок оказался на груди. Если гибкость или болезнь суставов не позволяют сделать это движение в полном объеме, то возможен облегченный его вариант, доступный для выполнения конкретным человеком. Сохранять такую позу в течение 1-2 минут.

Заключение

В результате включения в работу на нейроигр и упражнений в течении всего дня у детей происходит скачок в развитии мелкой моторики, памяти, внимания, повышается познавательный интерес. В игровой форме дети овладевали зрительно-моторной координацией (глаз-рука), формируется правильное взаимодействие ног и рук. Помогает снизить утомляемость, напряжение, развивает крупную и мелкую моторику. На данный момент активно используется картотека игр и накопленный игровой материал.

Родители и воспитатели отметили, как дети полюбили играть в нейроигры. Ребята с удовольствием играют в течении всего дня.

В качестве результатов для образовательной организации планируются следующие достижения:

- Обеспечение качества реализации здоровьесбережения детей с учетом их возрастных, психологических, индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья на основе инновационных практик.
- Внедрение кинезиологических и нейрокоррекционных технологий в широкую образовательную практику дошкольных организаций через мастер-классы, семинары, консультации, публикации в периодических изданиях, интернет ресурсах

Список литературы

1. Семёнович А. В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод Замещающего онтогенеза: Учебное пособие. М.: Генезис, 2017.—474 с.
2. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. —М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 384 с.
3. Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга /Лоренс Кац К., Рубин Мэннинг
Переводчик:Зиновьев А. Ф. издательство: Попурри, 2014г
4. Фитнес для мозга для детей 6–7 лет. Блокнот-тренажёр + наклейки |Ахмадуллин Шамиль Тагирович
6. Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребёнка 4–6 лет. Книга-тренажёр /Шамиль Ахмадуллин- М.:Нева 2022–160 с.
5. Нейропсихологические занятия с детьми: 2 ч В. Колганова, Е. Пивоварова, С. Колганов, И. Фридрих- М.: АЙРИС –пресс, 2018 г-144 с
7. Нейропсихология. Игры и упражнения/Ирина Праведникова. -М.: АЙРИС пресс, 2018. - 112с.:или. +вклейка 8 с. - (Популярная нейропсихология)
8. <https://smartykids.ru/blog/smartygames/nejrobika-10-uprazhnenij-dlyarazvitiya-mozga/>
9. <https://yandex.ru/video/preview/10486781312891462990>