

Нейрогимнастика как средство развития межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

Уважаемые родители, мы предлагаем ряд упражнений, которые способствуют развитию мозга и снятию напряжения у ребенка.

Нейрогимнастика – это программа, которая активизирует естественные механизмы мозга при помощи физических движений. Включая в ежедневные занятия с ребенком гимнастику для мозга, мы тем самым повышаем эффективность занятий и возможный результат. Эта методика позволяет:

- улучшить концентрацию внимания, памяти;
- эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности;
- снять стресс, нервное напряжение;
- оптимизировать собственные резервы ребенка и др.

Все мы знаем, что мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции. При этом полушария развиты неодинаково. Для гармоничного развития обоих полушарий мозга и служит нейрогимнастика. Все упражнения комплекса имеют свою конкретную цель, а разделить их условно можно на три функциональных блока.

Комплекс нейрогимнастических упражнений для детей 5-7 лет

Подготовим кисти рук:



1. Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны.

2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек.

3. Указательными и средними пальцами рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять двумя руками одновременно, но в противоположных направлениях.

4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты).

5. Вдох – пауза – выдох – пауза. При вдохе губы вытягиваются «трубочкой» и с шумом «пьют» воздух. Желательно при этом представлять оранжевый или желтый шар, размещенный в животе. Шар надувается и сдувается в ритме дыхания.

6. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используется большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх; а для закрытия левой ноздри – мизинец правой руки).

Развитие взаимодействия между полушариями

Упражнения разделены по уровню сложности на четыре комплекса. Переходить к новому комплексу следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.



1. Упражнение «Жаба»

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

2. Упражнение «Кольцо»

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).



3.Упражнение «Гусак – курочка – петух»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Гусак – ладонь согнута под прямым углом. Пальцы вытянуты и притиснуты один к другому. Указательный палец полусогнутый и опирается на большой.

Курочка – ладонь немного согнута. Указательный палец опирается на большой. Остальные накладываются один на другой в полусогнутом положении.

Петух – ладонь поднята вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раскинуты в стороны и подняты вверх – это «гребешок».

4.Упражнение «Ухо – нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.



5.Упражнение «Зеркальное отражение»

Рисовать обеими руками геометрические фигуры вначале в воздухе, а потом на бумаге.

6.Упражнение «Солнце – забор – камень»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены.

Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх.

Камень – ладонь сжата в кулак.

7.Упражнение «Цепочка»

По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. Вначале движения выполняются в привычном для ребенка захвате, потом его необходимо обязательно поменять.

8.Упражнение «Ножницы – собака – лошадка»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Ножницы – указательный и средний пальцы вытянуты вперед, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Собака – ладонь следует поставить ребром, большой палец распрямить и поднять вверх. Указательный палец согнутый, остальные сомкнуты.

Лошадка – большой палец правой руки поднят вверх, остальные сомкнуты. Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под углом так, чтобы вышла грива.



9.Упражнение «Фонарики»

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

10.Упражнение «Симметричные рисунки»

Правая рука рисует правую часть рисунка, а левая – левую.

11.Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложнений вводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

12.Упражнение «Гости»

Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

13.Упражнение «Заяц – коза – вилка»

Ребенку показывают три положение руки, которые последовательно сменяют одно другое:

Заяц – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Коза – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

Вилка – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

14.Упражнение «Кошка»

Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

15.Упражнение «Зеркальное отражение» (цифры)

Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

16.Упражнение «Замок»

Скрестить ладони друг с другом, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. В таком положении ребенку необходимо двигать пальцем, на который указывает взрослый, точно и четко. Движения соседними пальцами нежелательны. Дотрагиваться до пальца нельзя. В упражнении последовательно должны принимать участие все пальцы обеих рук.



17. Упражнение «Частокол»

Руки поднять вверх, пальцы выпрямлены. В таком положении скрестить указательный и средний палец, потом безымянный и мизинец. Ритмично изменять скрещения пальцев.

18. Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Флажок – ладонь ребром, большой палец вытянут вверх.

Рыбка – пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.

Лодочка – обе ладони поставлены ребром и соединены ковшиком. Большие пальцы прижаты к ладони.

19. Упражнение «Лезгинка»

Ребенок прижимает подушечки пальцев к верхней части ладони, большой палец отводит вбок. Прямой ладонью левой руки в горизонтальном положении касается мизинца правой. После этого одновременно изменяет положение правой и левой рук.

20. Упражнение «Рисование горизонтальных восьмерок»

Ребенок рисует горизонтальные восьмерки в воздухе вначале одной, потом другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге.



Этот комплекс упражнений следует выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Каждое упражнение для развития взаимодействия между полушариями необходимо повторять 6-8 раз. Для того чтобы ребенок усвоил положение рук, упражнения следует выполнять вначале правой, затем левой рукой, и только потом двумя руками.

Уважаемые родители, в результате регулярного выполнения такой гимнастики повышается стрессоустойчивость, улучшаются память и внимание, развивается логическое мышление.

Материал подготовила педагог- психолог:

Ираида Александровна Тришкина

Источник:

http://ndtu.mk.ua/publ/dlja_roditelej/shkatulka_sovetov/nejrogimnastika_tekhnologija_uspekha_v_obuchenii_prakticheskie_rekomendacii_zabotlivym_roditeljam/42-1-0-80