

Методика проведения нейроупражнений (нейроигр)

Нейроупражнения – это специальные упражнения, направленные на тренировку мозга и развитие нейронных связей. Они улучшают межполушарное взаимодействие, повышают нейропластичность, что способствует лучшему функционированию мозга в целом.

Задачи:

- синхронизировать работу левого и правого полушария;
- тренировать межполушарные связи;
- развивать концентрацию внимания, способность к сосредоточению, переключаемость, усидчивость;
- способствовать развитию мыслительных процессов;
- способствовать развитию речи посредством интеграции движений с речевыми заданиями, расширения словарного запаса, улучшения артикуляции, формирования слоговой структуры слова;
- стимулировать кровообращение;
- улучшать функции мозга, которые отвечают за мышление и память;
- предупреждать трудности с чтением и письмом (дислексия и дисграфия);
- повышать скорость восприятия информации;
- развивать координацию движений, мелкую моторику, баланс и ориентацию в пространстве;
- улучшать способность детей контролировать свои эмоции, импульсы и поведение.

Рекомендуется использовать следующие виды нейроупражнений:

- **Игры на межполушарное взаимодействие** — направлены на одновременную работу левого и правого полушарий мозга. Например, ребёнок рисует одновременно двумя руками разные фигуры: левой рукой — круг, правой — квадрат.
- **Кинезиологические упражнения** — включают движения, которые активизируют различные участки мозга. Например, «Ухо-нос»: ребёнок одной рукой берётся за кончик носа, а другой — за противоположное ухо, затем нужно одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук.
- **Игры на развитие памяти и внимания** — помогают улучшить концентрацию внимания и память. Например, «Найди отличия» или «Что изменилось?» — ребёнку показывают картинки, а затем просят найти различия или вспомнить, что изменилось.
- **Сенсомоторные упражнения** - направлены на восстановление или развитие навыков управления телом, синхронизацию движений рук и глаз, улучшение пространственной ориентации. Например, «Перекрёстные шаги»

— марширование с касанием правой рукой левого колена и наоборот (левая рука — правое колено).

- **Упражнения на слуховое и зрительное восприятие** — тренировка точности и скорости обработки информации от органов чувств. Например: различение близких по звучанию слов, поиск заданного объекта в насыщенной картинке, игры с оптическими иллюзиями.

Нейроупражнения проводятся в игровой форме, что делает процесс более увлекательным и доступным для детей.

Подбор упражнений осуществляется исходя из возраста детей и уровня их психологического развития, также учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка: темперамент, уровень активности. При проведении нейроигр учитывается принцип «от простого к сложному» — задания усложняются постепенно, увеличивается объём и темп.

Регулярность нейропсихологических упражнений способствует закреплению результатов и формированию устойчивых связей между различными зонами головного мозга. Упражнения должны затрагивать одновременно разные сферы деятельности мозга (например, мелкую моторику, внимание, память).

Дети получают удовольствие от успехов, поэтому важно хвалить и поддерживать даже небольшие достижения.

Нейропсихологические упражнения доступны для всех возрастов. Однако, стоит иметь в виду, что и у таких упражнений могут быть ограничения и противопоказания.

С осторожностью нейропсихологические занятия проводят при наличии у детей:

- сердечных патологий;
- бронхиальной астмы;
- психических расстройств;
- генетических заболеваний;
- эпилепсии.

В остальных случаях правильно подобранные и систематически выполняемые комплексы нейроупражнений дают положительный эффект.

Подбор и дозировка кинезиологических и сенсомоторных упражнений

Возрастная группа	Количество упражнений	Количество повторов каждого упражнения
Младшая группа	5 - 6	4 - 6
Средняя группа	6 - 7	5 - 6
Старшая группа	6 - 8	5 - 8
Подготовительная к школе группа	8 - 10	6 - 10

Продолжительность проведения нейроупражнений

Возрастная группа	Продолжительность проведения нейроупражнений
Младшая группа	5 - 6 мин.
Средняя группа	6 - 7 мин.
Старшая группа	7 - 8 мин.
Подготовительная к школе группа	8 - 10 мин.

Необходимое оборудование для проведения нейроупражнений в ДОУ: нейротаблицы, нейротренажёры, схемы, нейролабиринты, рабочие листы, нейромешочки с песком, мячики, кубики, нейродорожки, нейроковрики, твистер.

Список литературы:

1. Денинсон П. Гимнастика мозга – 2015г.
2. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения – М., 2020г.
3. Ткаченко Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. – М., 2001г.
4. Шанина Т.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие.-М., 1999.
5. Межполушарное взаимодействие: хрестоматия под ред. Семенович А.В., Ковязиной М.С.: Генезис, 2018.
6. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
7. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.
8. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
9. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М: ТЦ Сфера, 2001. - 48 с.
10. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста /Под ред. Цветковой Л.С. М., 2001.
11. Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С., Шегай В.М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М., 1998.
12. Воробьева В.А., Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Серова Л.И. Комплексная нейропсихологическая коррекция когнитивных процессов в детском возрасте. М., 2001.
13. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
14. Давыдова О.А., Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления. Альбом графических упражнений / Давыдова Ольга Александровна. - М.: Школьная Пресса, 2018.
15. Жаворонкова, Л. А. Правши-левши. Межполушарная асимметрия биопотенциалов мозга человека: моногр. / Л.А. Жаворонкова. - М.: Экоинвест, 2009.
16. Межполушарное взаимодействие / Коллектив авторов. - М.: Теревинф, 2009.
17. Москвин, В. А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека: моногр. / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - М.: Смысл, 2011.

Интернет источники:

nsportal.ru
infourok.ru
maam.ru

det-sad36.gosuslugi.ru
mp.uspu.ru
pdou.ru
ypok.pfp
vospitatelds.ru
defectologiya.pro