

**«УМНАЯ
«НЕЙРОГИМНАСТИКА»»
БАЛАНСИРЫ И ДОСКА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ
УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД САЗОНОВА Т.В.**

Главный принцип игровой Нейрогимнастики –

постоянно изменять и усложнять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать новые, непривычные для него задачи.


Это способствует развитию новых нейронных связей.

Наибольшая польза в возрасте от 4 до 12 лет, т.к. пластичность мозга очень высокая.

Противопоказания:

- Эпилепсия и эпилептический статус у взрослых и детей;
- Не выполнять перед сном.


Дошкольники, младшие школьники

- ✓ Активизация центров мозга, отвечающих за моторику и речь.
 - ✓ Помощь в развитии познавательных способностей, стимулирование памяти, произвольного внимания, гибкость мышления.
 - ✓ Развитие волевого контроля. Умение справляться с трудными задачами. Снижение утомляемости.
 - ✓ Нейрогимнастика как способ активизировать мозг, включить внимание перед интеллектуальной нагрузкой (утром, перед уроком, контрольной, экзаменом, выступлением)
 - ✓ Помощь в становлении важнейших школьных навыков (чтение, письмо, счёт)
- 

Взрослые

- ✓ Поддержка мозга в рабочем, активном состоянии. Профилактика ухудшения памяти, внимания и других способностей после болезней, травм.
- ✓ Повышение энергичности в работе, гибкости и скорости включения в решение задач.
- ✓ Умение дольше держать свою концентрацию и сосредоточение без отвлечения на окружающее. Как следствие повышение продуктивности, успешности и востребованности в работе.

Пожилые люди

- ✓ Отличный инструмент для поддержания ментального здоровья.
 - ✓ Помощь при восстановлении после инфарктов и инсультов.
 - ✓ Профилактика старческой деменции и болезни Альцгеймера.
- 

Когда лучше применять НГ? Зависит от той цели, которую вы хотите достигнуть с помощью упражнений.

В НАЧАЛЕ занятия:

- ✓ Активизировать интеллектуальные способности детей
- ✓ Включить внимание, память, мышление
- ✓ Перенести фокус с личной жизни на учебные задачи
- ✓ "Разогреть" мозг ребёнка для более лёгкого выполнения сложных мыслительных операций

В СЕРЕДИНЕ занятия:

- ✓ «Перезагрузить» мозг, полезно передохнуть
- ✓ Выполнить правильную динамическую разминку
- ✓ Переключиться с одной деятельности на другую без потери продуктивности

В КОНЦЕ занятия:

- ✓ Возможность ребёнка закончить урок на позитиве, в хорошем настроении
- ✓ Закрепить у ребёнка ситуацию успешности
- ✓ Поднять упавший эмоциональный и интеллектуальный тонус
- ✓ Разрядить напряжение урока

1 блок Разминки и разогревающих упражнений перед НГ

2 блок Упражнения кистевой НГ

3 блок НГ с предметом

4 блок НГ на уровне тела

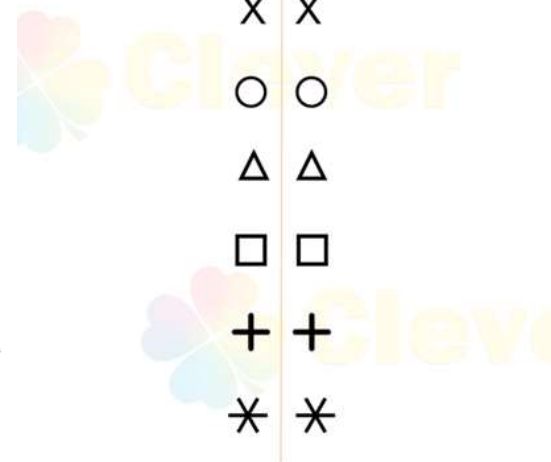
5 блок НГ рисование в воздухе

6 блок НГ рисование на бумаге



Левая рука

Правая рука



1

УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Лёд, воздух, вода»

Игровая инструкция: Вода – это такое интересное вещество. Оно может быть твёрдое, жидкое и газообразное. Давай покажем все три состояния воды. Сильно сожми руки в кулаках, потом выпрями и сильно вытяни пальцы, а затем расслабь «волной». Повтори 20 раз как можно быстрее.

Описание упражнения: Сильно сжимаем обе руки в кулаки, вторым движением - выпрямляем и тянем пальцы, а затем расслабляем кисти и делаем пальцами волну. Выполняем цикл несколько раз 1-1,5 минуты. С каждым разом стараюсь увеличить темп.





УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Яблоко и лимон»

Игровая инструкция: Очень полезно есть фрукты, в них много витаминов. Давай пополним наши витаминные запасы с помощью яблока и лимона. Сожми все пальцы на одной руке в кулак, кроме большого, а на второй руке большой палец зажми в кулаке. Меняй жесты на руках местами и усложняй упражнение.

Описание упражнения: Показываем кулак с оттопыренным большим пальцем (жест «здорово») на одной руке, а на второй руке сжимаем кулак и прячем в него большой палец. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через вращение рук вокруг друг друга

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через вращение и называем все фрукты без остановки как можно быстрее.

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Конвейер»

Игровая инструкция: Ты пришёл на фабрику по изготовлению мячей и увидел, как работает конвейер. Повтори передвижения мяча по конвейеру.

Описание упражнения: Выполняем упражнение в паре, сидя друг напротив друга. Кладём мячи в одноимённые руки, после этого передаём мяч сначала в другую руку себе, потом в руку партнёру. Передаём по кругу. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Усложняем тем, что не перекладываем мяч из руки в руку, а перебрасываем.





УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Водолаз»

Игровая инструкция: А теперь давай поиграем в водолаза. Представь, что ты надеваешь акваланг для глубоководного погружения. Одной рукой закрой нос, а второй глаза, как будто надеваешь маску. А теперь жесты меняй местами.

Описание упражнения: Одной рукой зажимаем нос, а раскрытой ладонью второй руки прикрываем глаза. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через перекрещивание рук на груди (показываем жесты, прижимаем перекрещенные руки к груди, меняем жесты на руках местами).

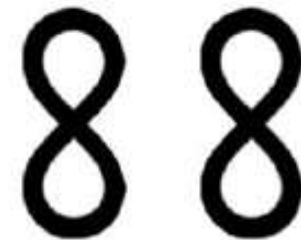
3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через перекрещивание и считаем от 30 в обратном порядке (считаем сколько кислорода в нашем баллоне осталось).



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Восьмёрки»

Игровая инструкция: О делах по хозяйству тоже не надо забывать. Сегодня нужно помыть окна. Две руки для двух окон. Так гораздо быстрее и веселее. Протри окна, рисуя восьмёрку каждой рукой. Прижимай тряпочку сначала большими пальцами, потом указательными и мизинцами.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой восьмёрки одновременно сначала большими пальцами, потом указательными и мизинцами. Рисуем сначала обе восьмёрки вертикально, а потом горизонтально, как знак бесконечности. Выполняем 1,5 – 2 минуты.





УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ

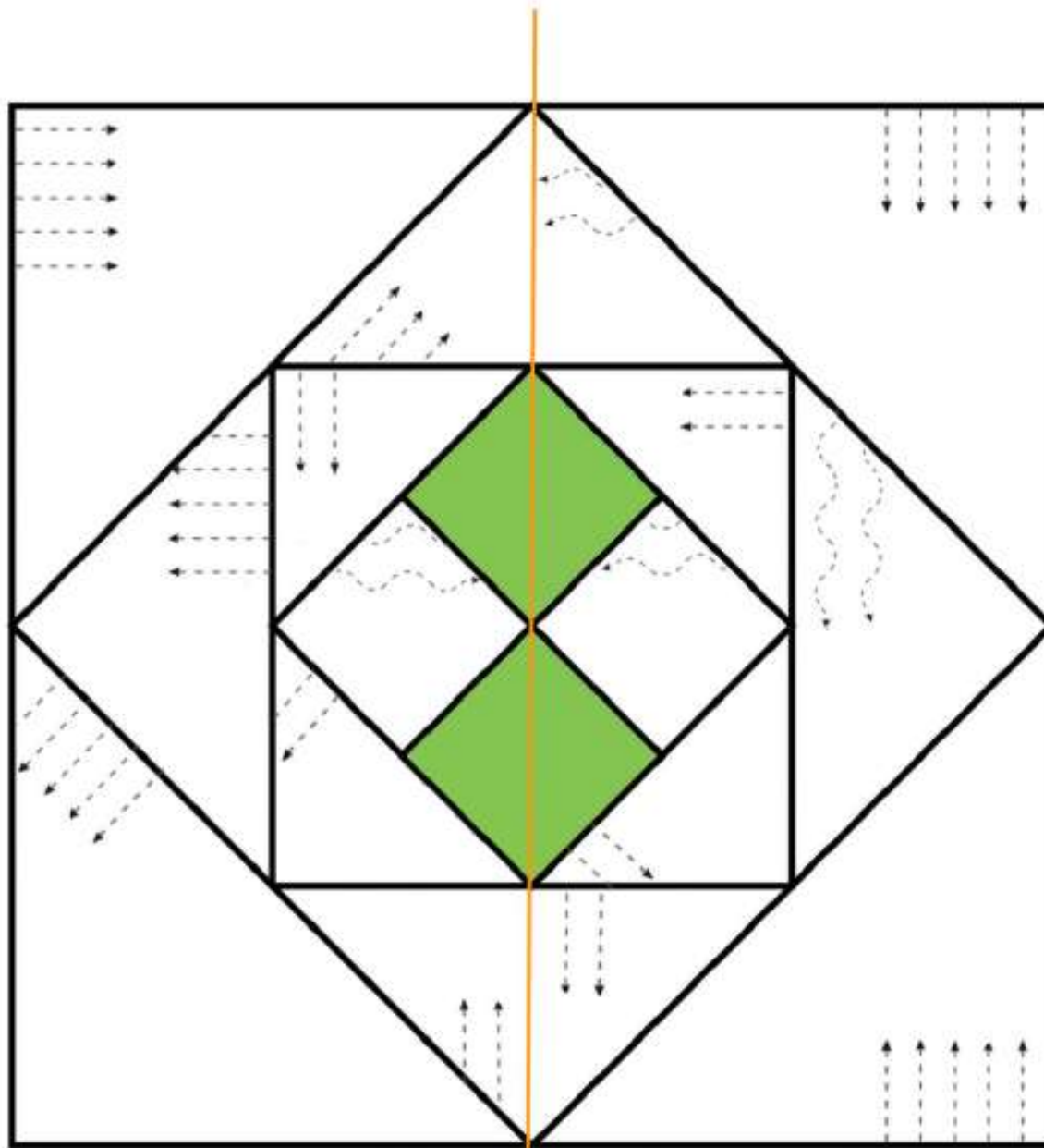
«Симметричные буквы/цифры. Напиши»

Игровая инструкция: Напиши своё имя и сколько тебе лет. Но не обычным способом, а интересным. Пиши буквы, которые есть в твоём имени одновременно обеими руками начиная от центра. Например, в первой строчке напиши параллельно двумя руками буквы М, вторую строчку с буквами И, третью с Ш, а четвёртую с буквами А. Получится имя – МИША. А под строчками с буквами напиши цифры, обозначающие твой возраст.

Описание упражнения: Пишем симметричные буквы и цифры одновременно двумя руками. Писать необходимо без остановки синхронно.

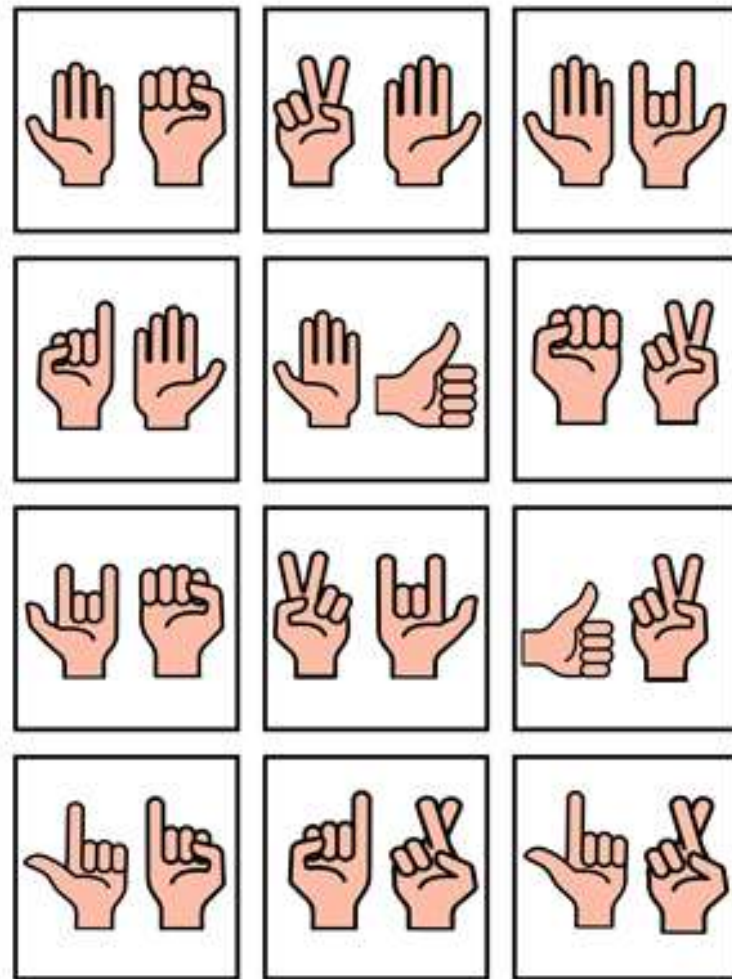
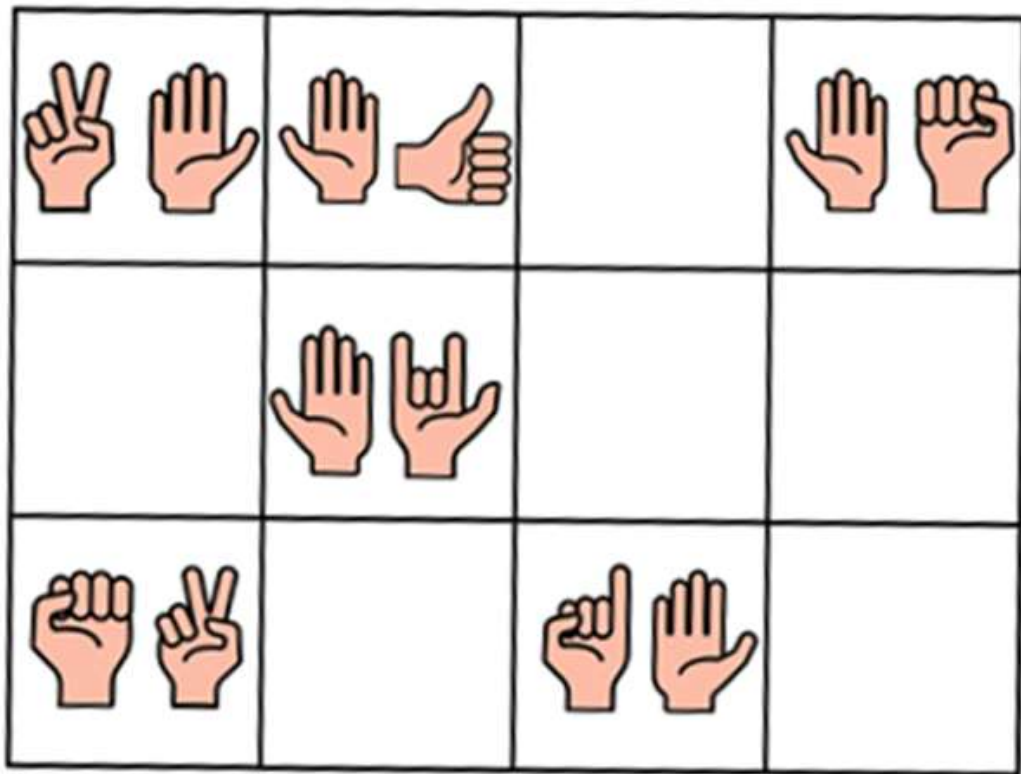
Левая рука

Правая рука



Игровые варианты Нейрогимнастики

1. ЛОТО



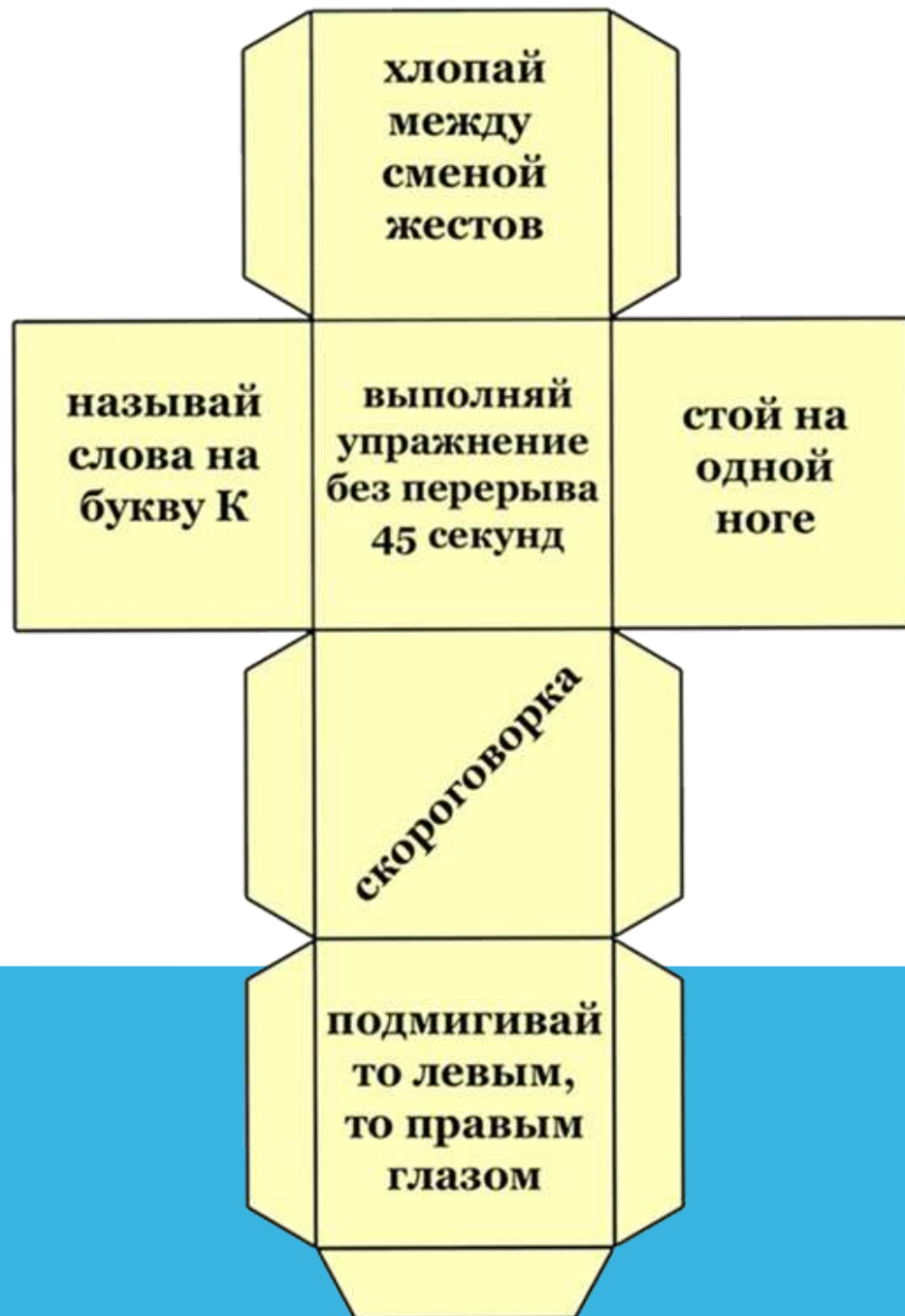
2. ИГРЫ – БРОДИЛКИ



3. НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИЕ ТАБЛИЦЫ



4. КУБИКИ

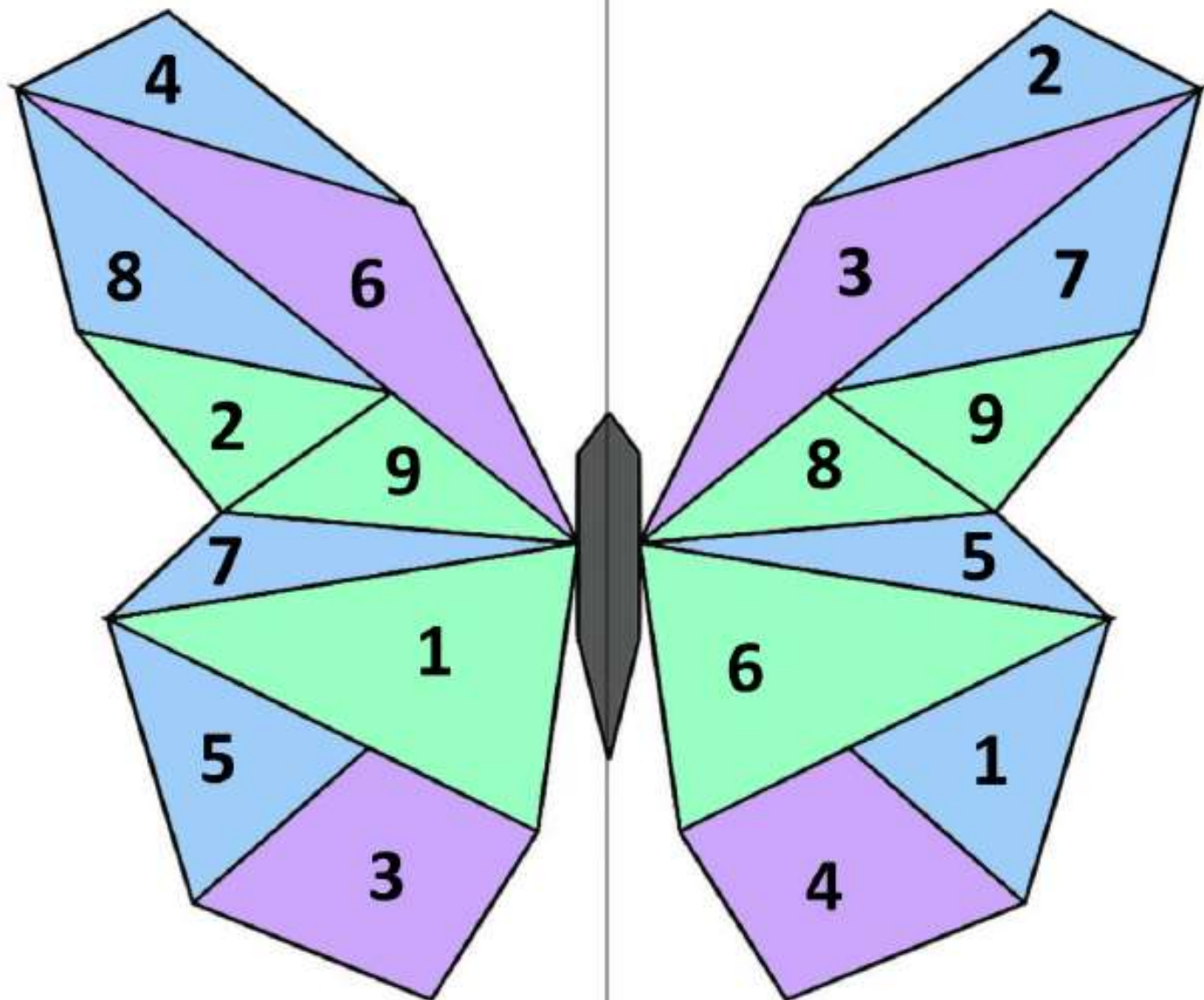


5. НЕЙРОКОВРИК



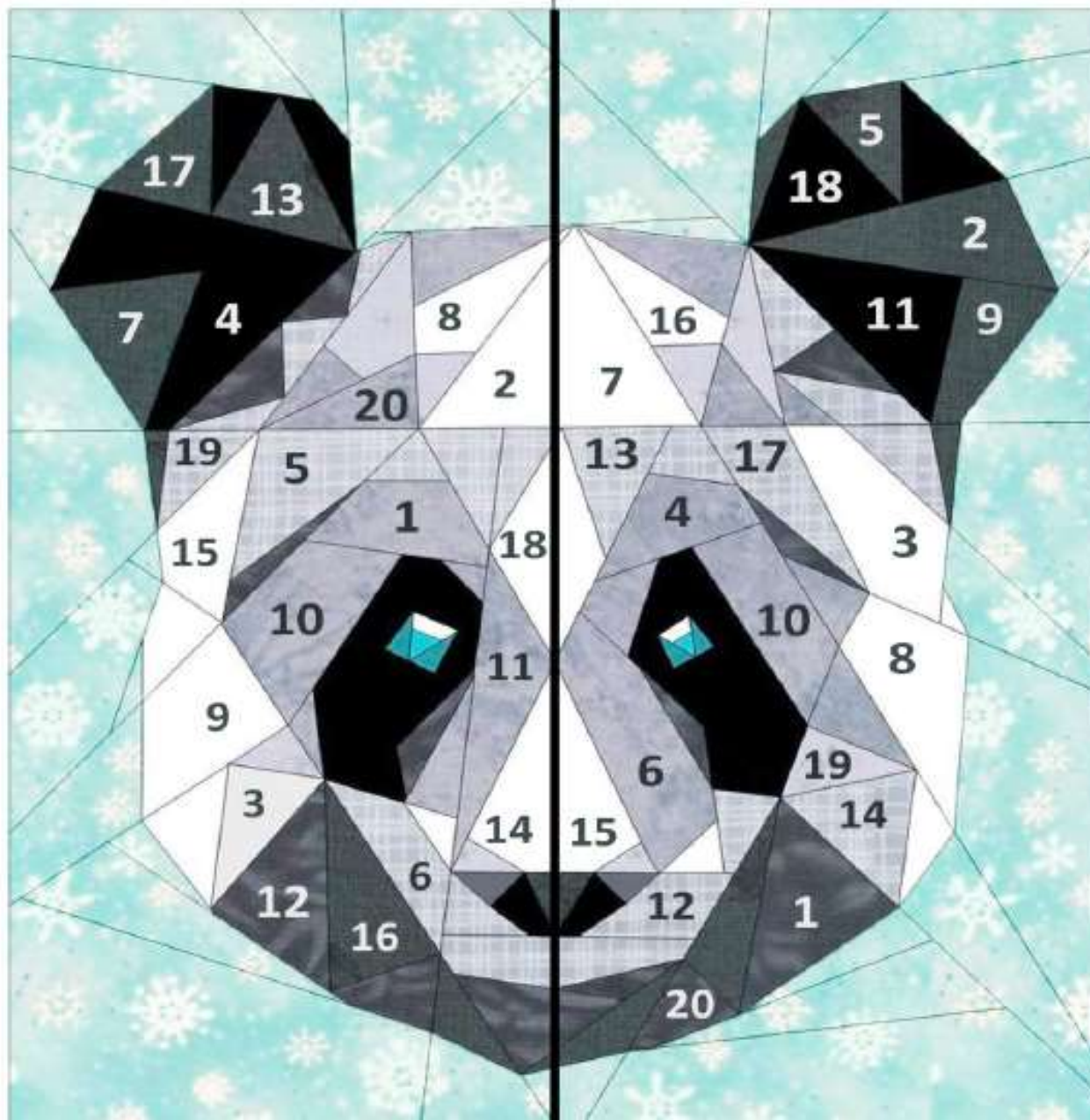
ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА



ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА





А	Б	В	Г	Д
л	п	в	п	л
Е	Ё	Ж	З	И
в	п	л	п	в
Й	К	Л	М	Н
в	л	л	в	л
О	П	Р	С	Т
л	п	в	п	л
У	Ф	Х	Ц	Ч
п	в	л	в	п
Ш	Щ	Э	Ю	Я

Посмотри на картинку. В левом столбце написаны цифры для левой руки, в правом – для правой руки. Сложи кисти рук в кулачки и подними вверх, затем одновременно опусти руки вниз, выпрямляя один палец на правой руке (так как это соответствует цифре 1), а на левой руке – три пальца (так как это соответствует цифре 3). Далее продолжай в той же последовательности совершать движения, меняя количество выпрямляемых пальцев в соответствии с цифрами на картинке.

3

4

5

2

3

1

4

2

5

1

4

3

2

1

5



Пример:



1

5

1

3

2

3

2

4

1

3

4

2

1

3

4



ЗАДАНИЕ 4

Посмотри на ряды фигур, нарисованные на картинке. В каждую фигуру вписана буква. Задача состоит в том, чтобы, посмотрев на фигуру, назвать признак фигуры, который соответствует букве. Если написана буква «Ц» – следует назвать цвет фигуры. Если в фигуре написана буква «Ф» – следует назвать форму фигуры. Если в фигуре написана буква «Р» – следует назвать размер фигуры. Дойдя до вертикальной линии, хлопни в ладоши

и продолжай выполнять задание дальше.

большой голубой
 ↓ ↓ ↓
 маленький квадрат

Row 1: [Р] [Р] [Ц] [Ф] [Ц] [Р] | [Р] [Ц] [Ф] [Р] [Ц] [Ф] [Р]

Row 2: [Ф] [Р] [Ц] [Ц] [Р] | [Ц] [Р] [Ф] [Ф] [Ц] [Р]

Row 3: [Ц] [Р] [Ф] [Ц] [Р] | [Ф] [Ц] [Р] [Ф]

Row 4: [Ц] [Ф] [Ф] [Р] | [Ц] [Р] [Ф] [Р] [Ф] [Ц] [Ц]

Row 5: [Р] [Р] [Ц] [Ф] [Р] | [Ц] [Р] [Ц] [Ф] | [Ц] [Ф] [Р]

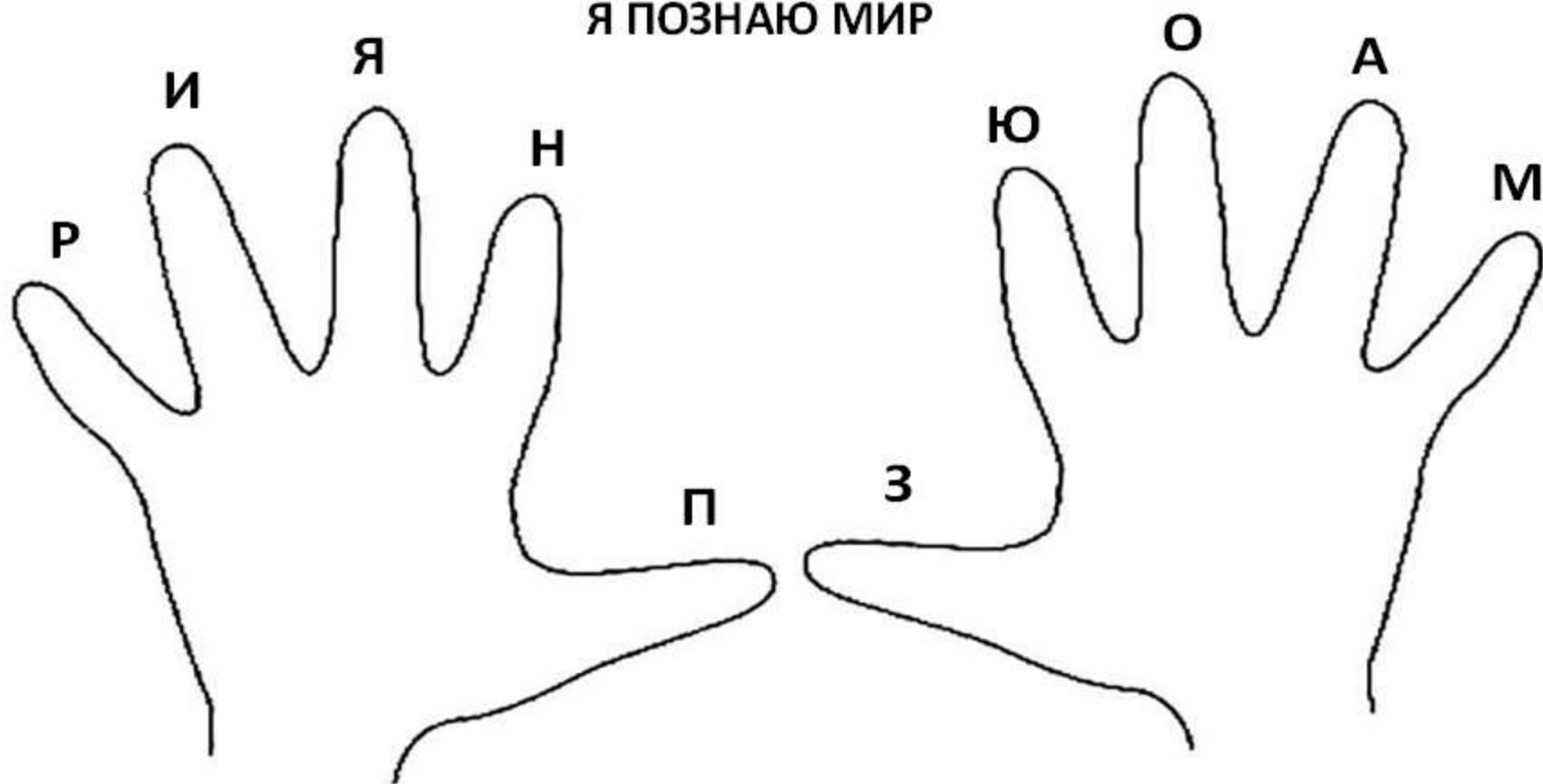
Row 6: [Р] [Ц] [Ф] [Р] | [Ф] [Ф] [Р] [Ц] [Р] | [Ц] [Р] [Ц] [Ф] [Р]

Row 7: [Р] [Ц] [Р] [Р] [Ц] [Ф] [Ц] [Р] [Ф] [Р] | [Ц] [Р] [Ц] [Ф] [Р]

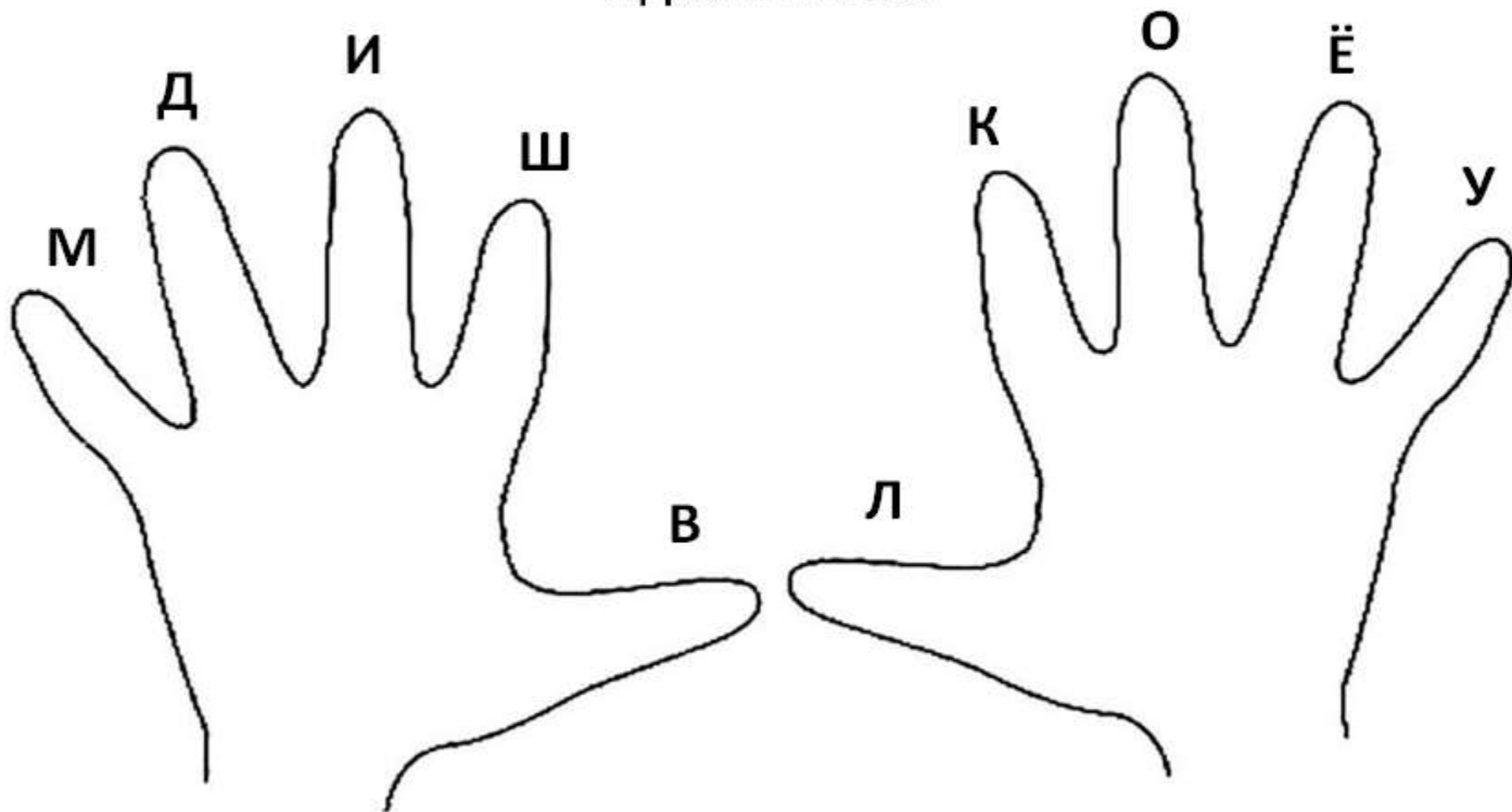
Row 8: [Ф] [Р] [Ф] [Ц] [Ф] | [Р] [Р] [Ф] [Ц] [Р] [Ц]

ти	те	пи	пе	ре	ри	ве	ви	зе	зи
ке	ки	ше	ши	ли	де	ди	ли	би	бе
ги	ге	жи	же	зе	зи	ме	ми	не	ни
се	си	фе	фи	хи	хе	ци	це	чи	че
ти	те	пи	пе	ре	ри	ве	ви	зе	зи
ке	ки	ше	ши	ли	де	ди	ли	би	бе
ги	ге	жи	же	зе	зи	ме	ми	не	ни
се	си	фе	фи	хи	хе	ци	це	чи	че

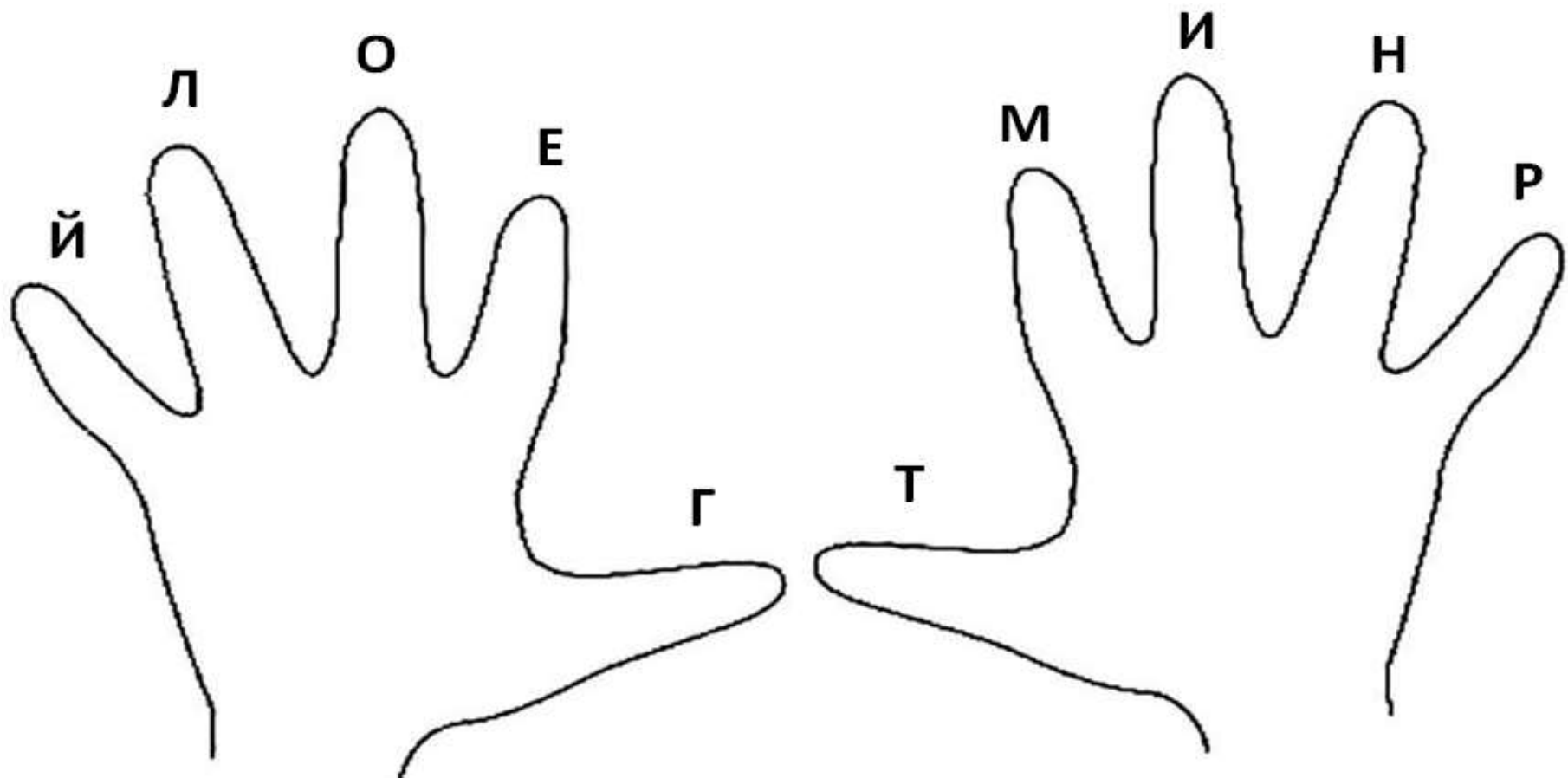
Я ПОЗНАЮ МИР



ИДЁМ В ШКОЛУ



ЛЕТНИЙ ГРОМ





Удар
по звонку
1 раз



Хлопок
в ладошки
1 раз



Цоканье
языком
1 раз



Удар
кулачком
об стол 1 раз



ЗАДАНИЕ 35

Посмотри на картинку.

Улыбнись, если смотришь на +

Надуй щёки, если смотришь на Λ

Высунь язык, если смотришь на V

Произнеси звук «Ц», если смотришь на —



+ Λ V - - + Λ + V - Λ - + Λ - V + + Λ V - + - + Λ V -
Λ - + V - + V + Λ - + Λ - Λ + - V + Λ V + - Λ V - Λ +
+ V - + Λ + Λ V - Λ + Λ V - + V Λ - + - + Λ - V - + Λ
Λ + V - Λ - V - + Λ + - V - Λ + Λ + Λ - V - + - Λ + -
V - Λ + Λ - V - + Λ + Λ + V - Λ + V + - Λ - V - + V Λ
+ Λ - V - + Λ - Λ + V Λ - + - Λ + V - + Λ Λ V - Λ + -
Λ - Λ + + Λ + Λ V - + Λ Λ - Λ + Λ V - + Λ V + - V Λ
Λ V - + Λ V Λ - + V Λ - + Λ - V + Λ - V - + + - V Λ
V - Λ - Λ - Λ + V - Λ + Λ V - Λ - + Λ - Λ + V Λ
Λ + Λ + - + + Λ V Λ - Λ - Λ V - + V - Λ + Λ V

Чтение слоговых таблиц, слов с использованием мяча.

На каждый слог перекладываем мяч, когда показываем, то руки крест накрест. Мяч сверху.

Сходимость.

Стоим в квадрате на полу. Квадрат 50 на 50 Мешочек на голове. Читаем слоги

МА РА КУ СЫ ДО ПО ТИ НА

МА РА – на слог перекладываем мяч, поднимаем правую руку и крутимся через правое плечо, далее РА КУ переложили мяч, подняли левую руку и крутимся через левое плечо. И т.д. 5 раз.

Ускорение. Смотреть в лоб, в глаза.

Сидим друг напротив друга: Ладушки – вместе раз, вместе два, вместе право, вместе 2, вместе лево, вместе 2, вместе раз, вместе 2 и т.д. Свободная рука лежит на ноге.

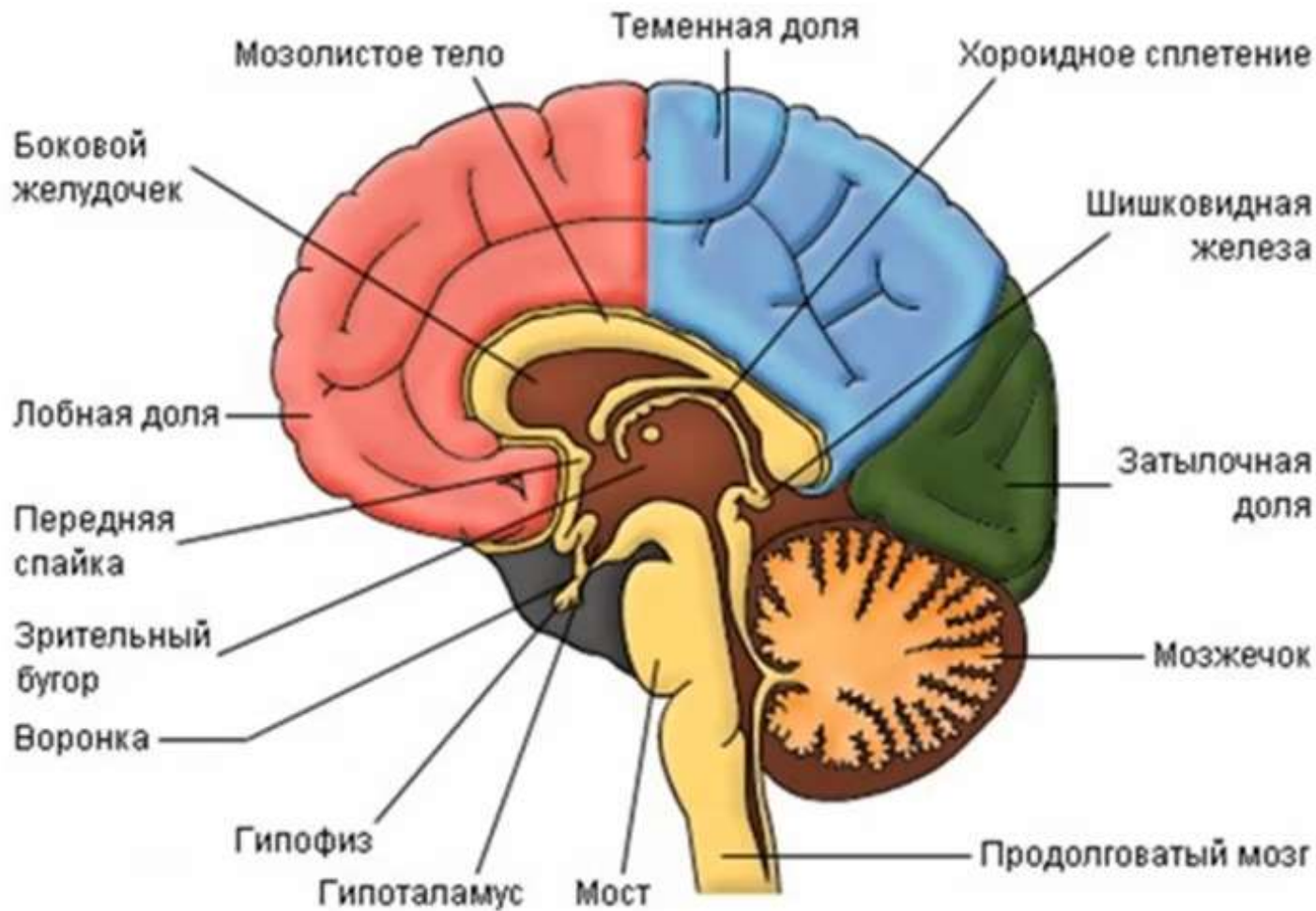
Далее так же, но уже с крабиками. Далее - Топаем той ногой, на которой лежит рука. Далее – подключаем стихи. Не убирать руки, пока не скажем полностью слово.

Нейрокубик -



Мозжечок

Строение:

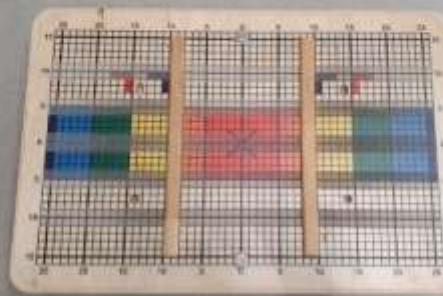


Мозжечок

Функции:

1. Регуляция мышечного тонуса и позы
2. Координация движений
3. Сохранение позы
4. Удержание равновесия тела в пространстве

Оборудование для мозжечковой стимуляции
Компания www.brain-board



Оборудование для мозжечковой стимуляции
Компания www.brain-board



Оборудование для мозжечковой стимуляции
Компания www.brain-board



Программа мозжечковой стимуляции
«Balametrics» в работе логопеда



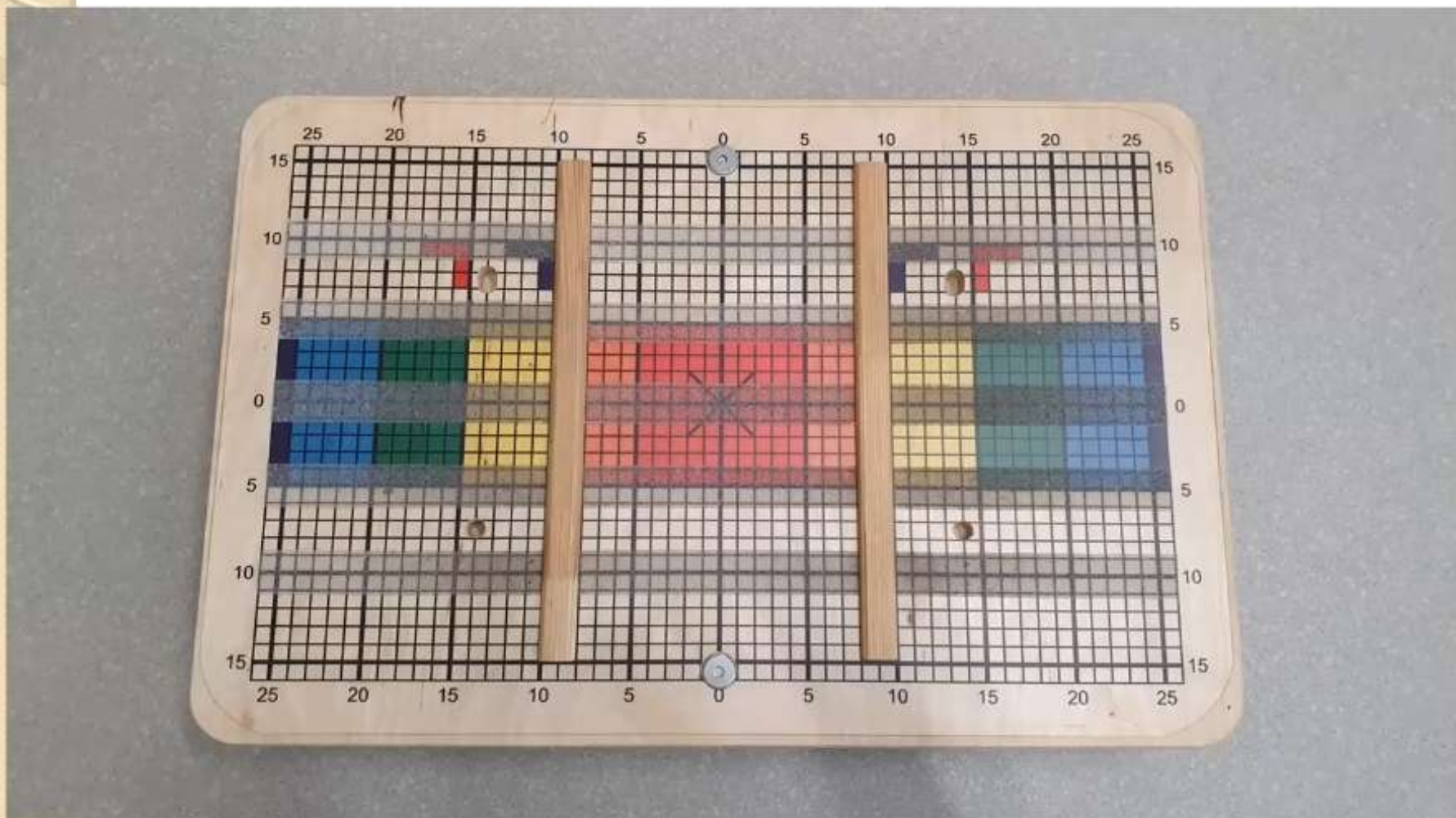
Программа мозжечковой стимуляции
«Balametrics» в работе логопеда



Программа мозжечковой стимуляции
«Balametrics» в работе логопеда



Оборудование для мозжечковой стимуляции Компания www.brain-board



Программа мозжечковой стимуляции «Balametrics»

Программа формирует:

1. Схему тела
2. Ориентацию в пространстве
3. Межполушарное взаимодействие
4. Чувство равновесия, ритма, времени
5. Зрительное восприятие
6. Зрительно-моторную координацию
7. Скорость реакции, ловкость
8. Переключаемость

Программа мозжечковой стимуляции «Balametrics»

Программа формирует:

9. Все виды памяти
10. Речь
11. Навыки чтения, письма, математики
12. Сенсорную интеграцию
13. Произвольное внимание
14. Саморегуляцию
15. Моторное планирование
16. Эмоционально-волевою сферу

Программа мозжечковой стимуляции «Balametrics»

Принцип Ф. Бельгоу

«Любое действие человека, будь оно простым или сложным, оказывает влияние на работу его мозга в будущем.

Действия, выполненные небрежно и дезорганизованно, вырабатывают небрежные, дезорганизованные мозговые контуры. Обыденные действия поддерживают функции, но только действия, стремящиеся к совершенству, или действия, стимулирующие способности, выстраивают и улучшают контуры мозга и способствуют постоянному интеллектуальному росту.»

Программа мозжечковой стимуляции «Balametrics»

На блоке «тело» отрабатываем:

- схему тела;
- удержание позы с открытыми/закрытыми глазами;
- межполушарные связи;
- переключаемость движений;
- равновесие, координацию и ориентацию в пространстве

Программа «Balametrics»

Положительные изменения, которые наблюдаются после прохождения программы «РАЗВИТИЕ»

В возрасте 3-4 лет:

- Улучшение крупной и мелкой моторики;
- Улучшение координации;
- Развитие навыка удерживать баланс тела, как в статике, так и в динамике;
- Снижение гравитационной неуверенности;
- Формирование знания цветов, размер и форм;
- Развитие умения копировать деятельность, осваивать ее по образцу, инструкции.

Программа «НейроЛого-vox»

В возрасте 4-5 лет:

- Улучшение мелкой и крупной моторики;
- Формирование графических навыков;
- Развитие зрительно-моторной координации;
- Улучшение координации, удержания баланса тела;
- Улучшение работы артикуляционного аппарата

Программа «НейроЛого-vox»

В возрасте 5-7 лет:

- Освоение сложных видов разнонаправленных движений;
- Развитие зрительно-пространственных представлений;
- Улучшение координации, моторной ловкости;
- Улучшение показателей внимания;
- Повышение самоконтроля и саморегуляции;
- Стабилизация эмоционального фона;

Программа «Balametrics»

В возрасте 7-9 лет:

- Улучшение показателей внимания – объема, переключаемости, концентрации, распределения;
- Повышение самоконтроля и саморегуляции;
- Улучшение графомоторных навыков;
- Снижение школьной неуспеваемости, повышение обучаемости;
- Улучшение навыков социального взаимодействия;
- Развитие эмоционально-волевой сферы.

Программа мозжечковой стимуляции «Valametrics» в работе логопеда

1. Автоматизация звуков в слогах, словах и фразах;
2. Работа на лексико-грамматическом уровне (один-много, большой-маленький);
3. Ударные/безударные гласные;
4. Словарные слова;
5. Слоговая структура слова;
6. Коррекция нарушений темпо-ритмической стороны речи;
7. Коррекция оптической и акустической дисграфии;
8. Запуск речи.





