

«Нейрогимнастика для детей дошкольного и школьного возраста»



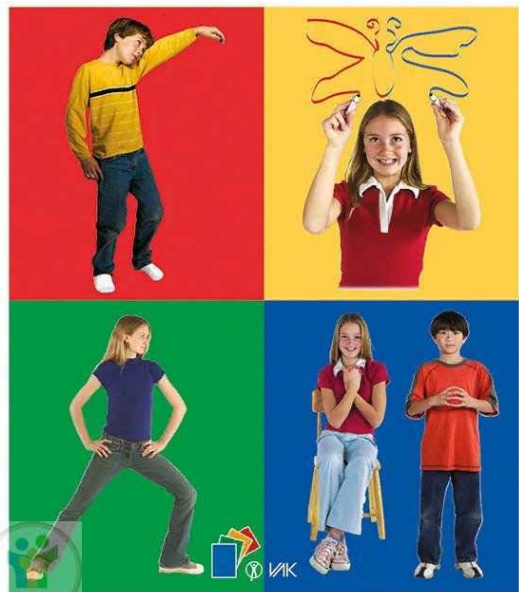
ШТРЕСЛЕР ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛОВНА

УЧИТЕЛЬ – ЛОГОПЕД

ГБУ ДОЦППМСР МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Paul & Gail Dennison
Brain-Gym®
Das Foto-Kartenset für Kinder



Нейрогимнастика – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, направленный на развитие связей между структурами головного мозга.



ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ

Мозг - сложная и взаимосвязанная система, самая крупная и функционально важная часть ЦНС.
Высшая функция, выполняемая мозгом - мышление.

Логика

правильный
и разумный
ход рассуждений



Анализ

логический приём
определения
понятия



Языки

системы
состоящие
из знаков



Речь

форма
общения
людей



Интуиция

постижение
истины без
анализа



Фантазии

импровизация
на свободную
тему



Рисование

импровизация
на свободную
тему



Воображение

способность
сознания создавать
образы



Нейрогимнастику можно начинать с раннего возраста – с 4-5 лет и старше. Но такая гимнастика мозга может использоваться и для взрослых. Особенно в том случае, если человек перенес травму головы, инсульт, либо в качестве профилактики возрастных изменений (ухудшение мыслительных процессов, внимания и памяти).



Нейрогимнастика оказывает следующее благоприятное воздействие:

Улучшение состояния нервной системы.

Улучшение восприятия и запоминания новой информации.

Развитие когнитивных способностей (память, мышление, внимание).

Раскрытие скрытых способностей мозга.

Синхронизация работы обоих полушарий головного мозга.

Избавление от страхов, тревог и переживаний.

Управление собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии.

Упражнения

«Перекрестные шаги» должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.



«Колпак думанья»

Возьмитесь за верхнюю часть уха, так чтоб большой палец был сзади, а остальные четыре на переднем крае, и мягко массируйте, продвигаясь по краю уха сверху вниз и слегка растягивая назад и выворачивая каждую точку уха.



«СЛОН»

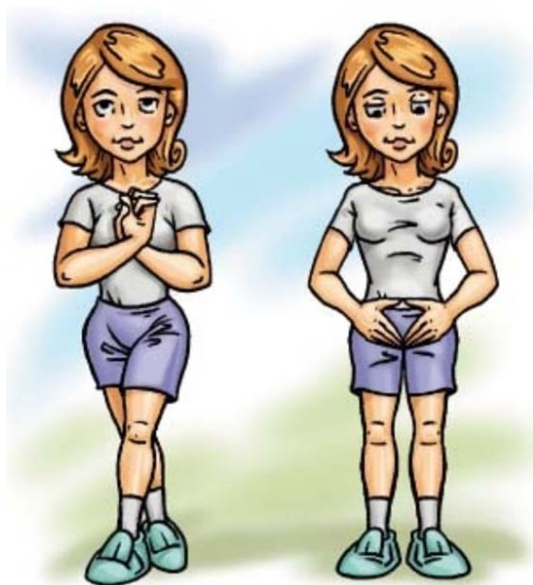
Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.



«Крюки»

Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание.

Можно выполнять стоя, сидя. Скрестите лодыжки ног как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки на уровне груди так, чтоб локти были направлены вниз.



«Энергетизатор»

Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером.

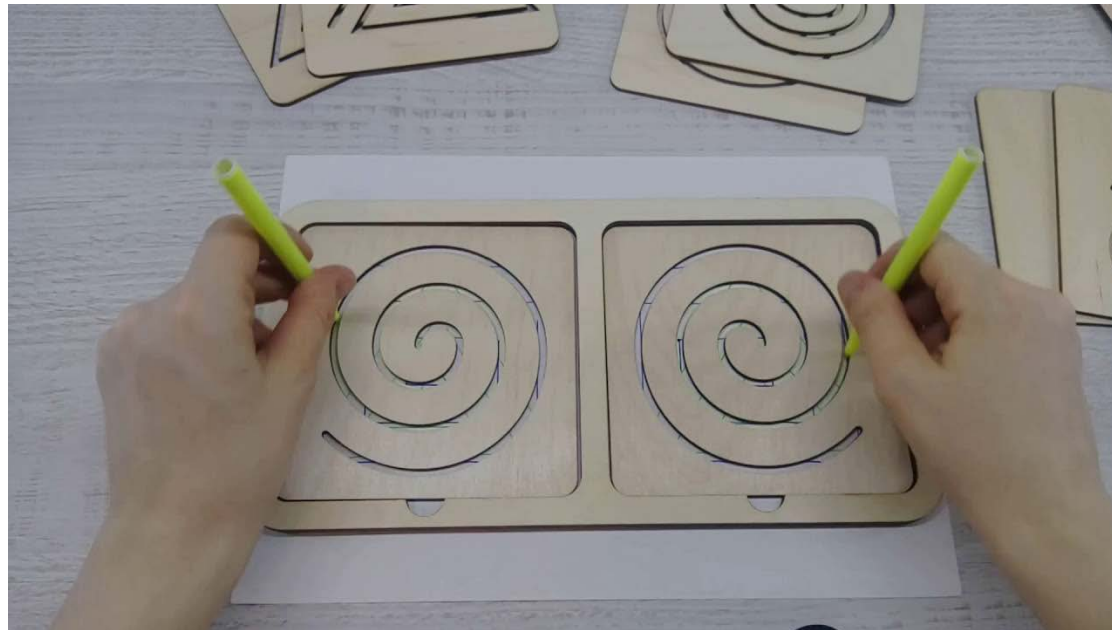
Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания.

Выполняется сидя.



«Зеркальное рисование»

Эффективное упражнение для улучшения работы мозга. При этом хорошо, если ребенок будет следить глазами за несвойственной ему рукой (правша - за левой, левша - за правой).



Благодарю за внимание!

