

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 266
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@eduekb.ru

Мастер-класс для родителей в рамках реализации проекта

«Родительская школа» на тему:

**«Домашняя нейрокоррекция:
простые и полезные игры и задания»**

Разработали педагоги-психологи:
Лаврова А. А.,
Дружинина Ю.А.

г. Екатеринбург, февраль 2025 г.

«Домашняя нейрокоррекция: простые и полезные игры и задания»

- Добрый вечер, уважаемые родители, рады видеть сегодня вас у нас на мастер-классе. Сегодня поговорим о нейрокоррекции. Что же это такое и нужна ли она нашим детям?

Нейропсихологическая коррекция представляет собой наиболее эффективный на сегодняшний день метод безмедикаментозной помощи при отдельных видах нарушений (гиперактивности, синдроме дефицита внимания, задержке развития и т. д.). Он не имеет побочных действий. Если подход грамотный, то и результативность окажется высокой.

Нужна ли моему ребёнку нейрокоррекция?

Да, если у ребёнка имеются:

- проблемы с памятью, общением, работоспособностью;
- логопедические нарушения, задержка речи;
- нарушения психомоторного развития, сна, аппетита;
- заторможенность или гиперактивность;
- низкий уровень самоконтроля, импульсивность;
- проблемы с освоением письма, чтения, счета.

Думаю, все из присутствующих в зале сталкиваются с такими проблемами в развитии ребёнка.

Мозг человека состоит из двух полушарий: левого и правого. У кого-то лучше функционирует левое полушарие, у кого-то правое, а идеальный вариант, когда функционируют оба полушария головного мозга. Левое полушарие мыслит логически, правое – творчески. Совершенно очевидно, что человеку необходимо и то, и другое. Поэтому с самого детства желательно развивать межполушарные связи. Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Рекомендации родителям:

✓ Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.

✓ Продолжительность упражнений – не более 5-10 минут.

✓ Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены, например, на улице.

✓ В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

✓ Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

✓ Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.

Эффект от занятий обязательно будет, если выполнять все регулярно и правильно. Только нужно запастись терпением и, что бы ребенок не делал, реагировать спокойно.

Некоторые упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

✓ **Зеркальное рисование.** Нужно положить на стол чистый лист бумаги, взять в обе руки по карандашу или фломастеру и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

✓ **Перекрёстные движения.** Нужно выполнять координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в стороны, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.

✓ **Перекрёстное марширование.** Нужно сделать 6 пар перекрёстных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

✓ **Пальчиковые упражнения.** Поочерёдно и как можно быстрее нужно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Также для развития межполушарного взаимодействия полезны регулярные физические упражнения, особенно те, которые требуют координации и пересечения средней линии тела.

✓ **«Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.

✓ **«Колечко».** Поочередно, как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими вместе.

✓ **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Перечисленные игры вы можете найти в буклете, а мы предлагаем вам выполнить вместе с нами несколько упражнений:

✓ **«Кулак–ладонь–ребро».** Ребенку показывается 3 положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сначала упражнение выполняется совместно с родителями: а) ладонью правой руки; б) ладонью левой руки; в) обеими ладонями одновременно. При этом меняем темп выполнения, то, убыстряя, то, замедляя его. Затем ребенок выполняет упражнение сам.

✓ **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет родитель. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

✓ **«Ухо-нос».** Взять левой рукой за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

- Полезны и интересны игры с мячом, такие как:

- ✓ кидать мяч (взрослому, в корзину, вверх, об пол, в мишень);
- ✓ ловить мяч (прямо, сбоку, сверху, стоя на стульчике, на балансирах);
- ✓ перекидывать мяч с партнёром (при этом эмоционально сопровождать броски словами «бах»)
- ✓ сбивать мишень мячом (как вариант, кегли).
- ✓ отталкивать руками (и ногами) фитбол;
- ✓ футбол (забивать мяч ногами в ворота, бить по мишени)
- ✓ подбрасывать мячик вверх и ловить его;
- ✓ кидать об стену и ловить;
- ✓ кидать об пол и ловить руками.

- Предлагаем вам поиграть вместе с детьми в игры, которые мы играем в детском саду.

«Нейротаблицы на внимание» Развивать внимание зрительно-пространственных и моторных навыков, контроля руки. В данной игре необходимо одновременно двумя руками находить одинаковые объекты слева и справа. Объекты могут быть абсолютно разные: дикие и домашние животные, цифры, числа, алфавит и т. д. Можно полностью изменить изображения по педагогическим потребностям. Можно играть всей группой на скорость. Можно делиться на команды или научить детей играть вдвоем. Также в эту игру можно играть одному.

«Нейрокруги» - формирует нейропсихологические связи, развивает пространственные представления, координацию движений, ориентировку на листе, слуховое и зрительное внимание.

Вариант 1. Ребёнок должен поставить одновременно 2 руки на круги определённого цвета согласно словесной инструкции, либо в соответствии с последовательностью расположения цветовой схемы, затем сдвигать на одну вверх, на одну вправо, на одну вниз, на две влево и т.д., сообщать на каких цветах оказался, сколько над ладошками кругов, сколько под...

Вариант 2. Одна ладошка ставится на один цвет, другая на другой, по сигналу руки ставятся на противоположные цвета.

Игра "Веселые ладошки".

Ребенку надо прикладывать свои ладони к уже имеющимся заготовкам на столе, но при этом быть внимательным и не путать правую и левую руки (заготовки лежат в разном порядке), с каждым разом скорость выполнения упражнения растёт.

«Нейродорожки»

Нейродорожки предназначены для развития межполушарных связей головного мозга.

Во время выполнения упражнений происходит активация обоих полушарий мозга. Это способствует улучшению памяти, внимания, концентрации, а

также развитию творческих способностей и эмоционального интеллекта.

Кроме того, нейродорожки **помогают снять стресс и напряжение**, что особенно важно для современных детей, живущих в условиях постоянного информационного потока.

Упражнения на нейродорожках могут быть разнообразными: это могут быть задания на координацию движений, развитие мелкой моторики, пространственное мышление и т. д..

- Итак дорогие родители я говорила, о том, что тренировать мозг никогда не поздно и я предлагаю вам его немного сегодня потренировать.

Упражнение: одна рука показывает класс, другая зажата в кулак, по хлопку меняем положение рук.

Упражнение: у вас в руках два листа бумаги, вам необходимо одновременно смять их в комочек, а теперь вам нужно опять разгладить бумагу.

Таких простых, но очень действенных упражнений очень много. Уверена, что нейроигры помогут вам в вашей работе с детьми и пригодятся для вас самих. Сегодня я вам представила только часть этих упражнений.

- Скажите сможете ли вы применить их дома?

В завершении я хочу вам пожелать, чтобы самым лучшим отдыхом для вас была работа, лучшим днем был день – «сегодня», самым большим даром-любовь, а самым большим богатством здоровье!