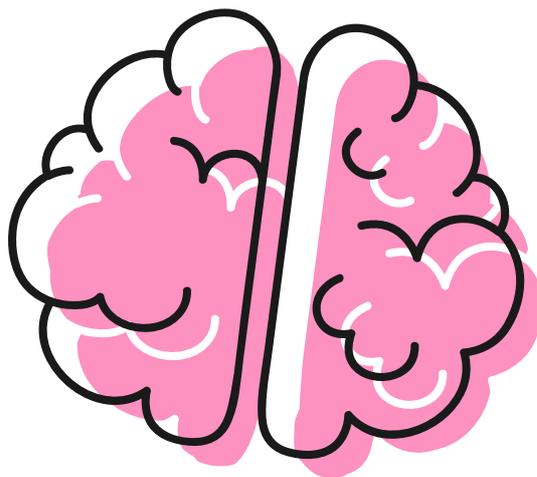




Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад №1
г.Ковров, Владимирская область

Практическое пособие для педагогов

Нейрогимнастика для детей и взрослых: тренировка мозга



Автор-составитель:

Соколова Яна Александровна
педагог-психолог первой
квалификационной категории

2024



Что такое нейрогимнастика?

Это простой, доступный и эффективный способ тренировки мозга. Регулярные занятия окажут сильное положительное влияние на его активность, способность к запоминанию, анализу и решению сложных задач, а также улучшат восприятие и обработку новой информации, помогут сформировать новые навыки и повысят способность работы с большими объёмами данных.

Благодаря тому, что нейрогимнастика способствует развитию новых нейронных связей, упражнения оказывают положительное влияние не только на мозговую активность, но и на общее физиологическое состояние и здоровье. В итоге повышается уровень жизненной энергии, мотивации и увеличивается продолжительность жизни.



Полезные комплексы упражнений

01

Дыхательные упражнения: насыщают мозг кислородом

02

Растяжка и расслабляющий массаж: снимают напряжение в мышцах, улучшают проходимость сигналов от ствола мозга к коре больших полушарий

03

Упражнения для развития межполушарных связей: повышают скорость обработки информации

04

Упражнения на развитие мелкой моторики: увеличивают скорость восприятия зрительной информации, расширяют зрительное поле, совершенствуют координацию и точность движений

05

Упражнения на развитие пространственной ориентации: направляют энергию мозга на интеллектуальную деятельность, помогают обрабатывать внешние стимулы более точно



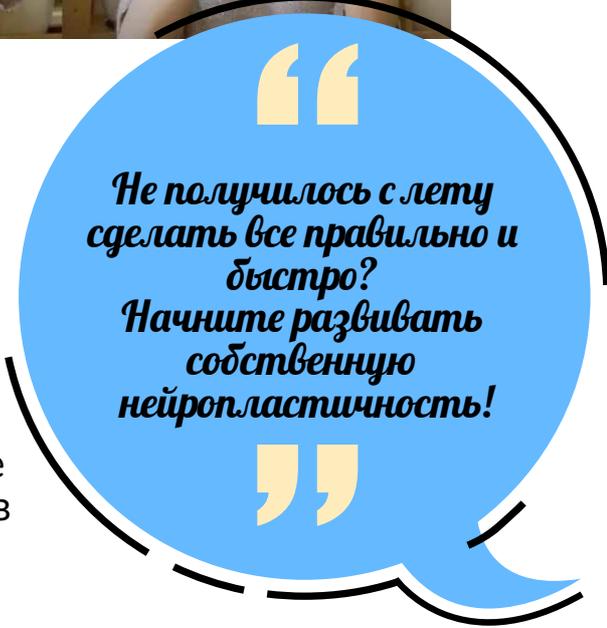
Быстрый тест на нейропластичность

Согните правую руку в локте, кулак сожмите. Ладонь левой поставьте перпендикулярно. Затем поменяйте положение рук: левую согните и сожмите в кулак, а ладонь правой поставьте перпендикулярно. Повторите смену рук не менее 10 раз, с каждым разом увеличивая скорость.

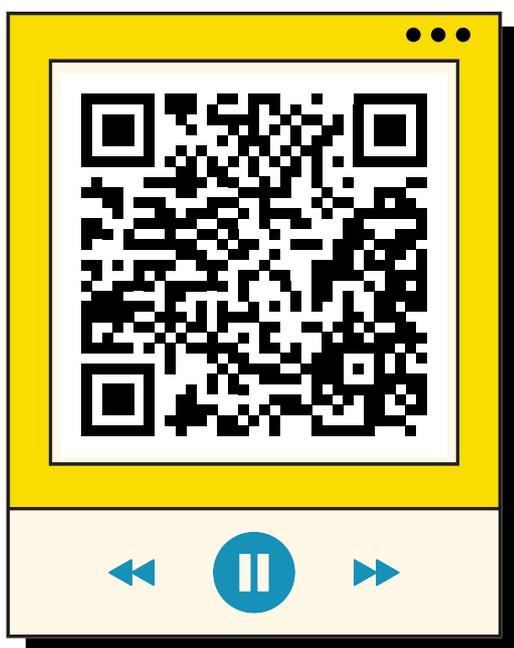


Как создавать новые нейронные связи?

Главное – практиковаться ежедневно. Каждое упражнение нужно повторять не менее 10 раз и по мере освоения техники увеличивать скорость выполнения.



**“
Не получилось с лету
сделать все правильно и
быстро?
Начните развивать
собственную
нейропластичность!
”**



**Видеоурок:
10 упражнений
нейрогимнастики для
мозга и поддержания
его в здоровом
состоянии**



Как тренироваться для развития мозга?

Психолог и доктор наук в образовании Пол Деннисон ещё в 1970-х разработал комплекс упражнений, которые назвал образовательной кинезиологией (Edu-K). Её задача – раскрыть внутренний потенциал через физическую активность. Методику Деннисона применяют почти 50 лет.



Разминка

Начинать учёбу можно с разминки, которая включает 4 упражнения. Этот же комплекс можно делать в случае усталости и когда накопился стресс.

Глоток воды

Медленно пьём воду. Каждый глоток на несколько секунд задерживаем во рту.



Кнопки мозга

Находим впадины чуть ниже ключиц. На них ставим большой и указательный палец одной руки. Вторую руку кладём на пупок. Массируем обе точки в течение 30 секунд, перемещая взгляд справа налево. Затем меняем руки. Массируем 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки.



Перекрещивание

Локоть правой руки соединяем с коленом левой ноги. Затем локоть левой руки соединяем с коленом правой ноги. Ритмично повторяем 10–15 раз.



Скрещивания

Скрещиваем ноги в лодыжках. Вытягиваем руки вперёд, скрещиваем запястья, пальцы сцепляем в замок. Сцепленные руки сгибаем в локтях и прижимаем к груди.



Удерживаем положение тела в течение минуты. На вдохе прикасаемся кончиком языка к твёрдому нёбу, на выдохе – расслабляем язык.



Упражнения для мозга

Ниже несколько популярных упражнений Деннисона, которые рекомендуют в том числе и современные нейропсихологи.



Ленивые восьмёрки

Большим пальцем руки на уровне глаз в воздухе рисуем знак бесконечности. Сначала рисуем восьмёрку против часовой стрелки, начиная слева снизу, потом ведём вправо вверх. Центр восьмёрки на уровне грудины. Затем меняем направление и рисуем по часовой стрелке, начиная справа. Глазами следим за пальцем. Голову можно тоже немного перемещать, но шею не напрягаем. Повторяем упражнение три раза. Дальше меняем руки и делаем ещё по три раза на каждую руку.



Какой эффект?

- улучшает координацию рук и глаз;
- расслабляет глаза, шею, плечи при фокусировке зрения;
- улучшается долгосрочная ассоциативная память, что способствует пониманию прочитанного текста;
- повышается скорость чтения и письма.



Двойной рисунок

На вертикальной поверхности рисуем зеркальное отображение фигур одновременно правой и левой рукой. Полезно задействовать и плечевые суставы, и кисти рук. Если сложно рисовать конкретную фигуру, можно начать с каракуль.



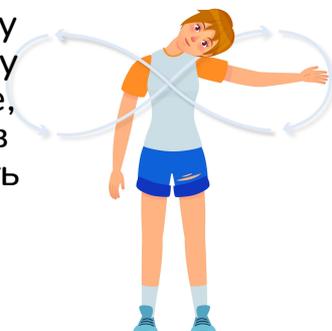
Какой эффект?

- повышает скорость межполушарного взаимодействия;
- помогает развить математические навыки;
- способствует лучшему распознаванию письменного текста.



Слон

Встаём прямо, сгибаем колени, вытягиваем руку параллельно полу. Наклоняем голову к плечу вытянутой руки. Голову держим плотно на плече, будто она приклеена. Вытянутой рукой рисуйте в воздухе знак бесконечности. Сгибать и разворачивать корпус при этом нельзя. Повторяем с другой рукой.



Какой эффект?

- улучшает память;
- улучшается координация и равновесие.



Перекаты головы

Выпрямляем спину, плечи отводим назад, опустите вниз. Подбородком касаемся груди. Перекатываем голову из стороны в сторону. Подбородок будто рисует на груди дугу, останавливаясь немного не доходя до плеча.

Какой эффект?

- улучшает восприятие речи на слух.



Качалка

Садимся на пол, откидываемся назад, используя руки как опору. Сгибаем ноги в коленях, приподнимаем их от пола и плавно перекатываемся вправо и влево, сохраняя баланс.

Какой эффект?

- улучшает концентрацию внимания;
- улучшает память;
- восстанавливает кровообращение, что дает телу энергию.



Энерджайзер

Садимся на стул, стопы прижимаем к полу, бёдра расставьте на ширину плеч. Руки положите на стол, чтобы ладони были напротив плеч. Голову кладем между рук. На вдохе медленно отжимаемся руками от стола, поднимая голову. Затем кладем голову обратно на стол и повторяем упражнение несколько раз.

Какой эффект?

- повышается концентрация внимания;
- снимается напряжение с плечи, спины и шеи.



Кнопки Земли

Два пальца кладем на впадину под нижней губой, ладонь второй руки — над пупком, чтобы пальцы смотрели вниз. Смотрим вниз, потом вверх. Удерживаем положение 4–6 вдохов. После этого меняем руки.

Какой эффект?

- избавляет от умственной усталости;
- зрение лучше переключается с ближних объектов на дальние;
- повышается организованность.





Энергичный зевок

Заставляем себя широко зевнуть с характерным звуком. Пальцы при этом кладём на те места, которые напрягаются, и легко их массируем. Повторяем 3–4 раза.



Какой эффект?

- *помогает собраться и улучшить концентрацию внимания.*



Сова

Левую руку кладём на правое плечо. Медленно поворачиваем голову и смотрим за правое плечо. Выдыхаем, отводим плечи назад, раскрывая грудную клетку. Не меняя руку, смотрим через левое плечо. Затем опускаем голову на грудь. Повторяем три раза и меняем руку.



Какой эффект?

- *улучшает память и восприятие на слух;*
- *улучшает математические навыки и речь.*

Монотонную жизнь нейробиологи сравнивают с «протоптанной тропой». Например, если вы чистите зубы правой рукой, формируется устойчивая привычка, и взять зубную щетку в левую руку хоть и неудобно, зато полезно, ведь так вы «уходите с тропы»: начнет формироваться новая нейронная цепочка, возрастет количество связей между нервными клетками. Чтобы мозг не подвисал, как старый компьютер, нужно «обновлять ПО» – задавать ему новые алгоритмы, принуждать делать что-то не так как всегда, учиться чему-то новому. Да, мозг будет плавиться сначала, но постепенно начнет привыкать, и делать что-то новое будет все легче и легче, – и именно в этот момент нужно снова что-то менять!

Совет:

Необязательно выполнять все упражнения разом. Можно сделать разминку, а затем подобрать те упражнения, которые необходимы под конкретную задачу: к примеру, улучшить математические способности, снять напряжение, улучшить концентрацию внимания. Достаточно 10–15 минут занятий в день. Важна не продолжительность гимнастики, а регулярность. Максимального эффекта получится достигнуть, если заниматься каждый день.

Забирайте в копилку полезные материалы для себя или работы с детьми!



*Подборка:
11 нейроигр для детей и взрослых*



Видеотренировка для развития мозга



Музыкально-ритмическая игра с хлопками





Creative
Genius

Designer
Sokolova Yana

Издательство "Изумрудный город"

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 1
города Коврова Владимирской
области

601915, Ковров, ул.Строителей,



Ковров, 2024 год