

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 571  
620137 г. Екатеринбург, пер. Парковый, д. 41-а тел.: (343) 286-64-79, 286-64-78  
[madou571@yandex.ru](mailto:madou571@yandex.ru), [571.tvoysadik.ru](http://571.tvoysadik.ru)  
ИНН/КПП 6670319805/667001001

---

**МАСТЕР-КЛАСС**  
**ПО ТЕМЕ: ЭЛЕМЕНТЫ НЕЙРОГИМНАСТИКИ**  
**(для воспитателей)**

Подготовил:  
Учитель-логопед  
Бочнева Наталья Юрьевна  
03.02.2023г.

Екатеринбург, 2023

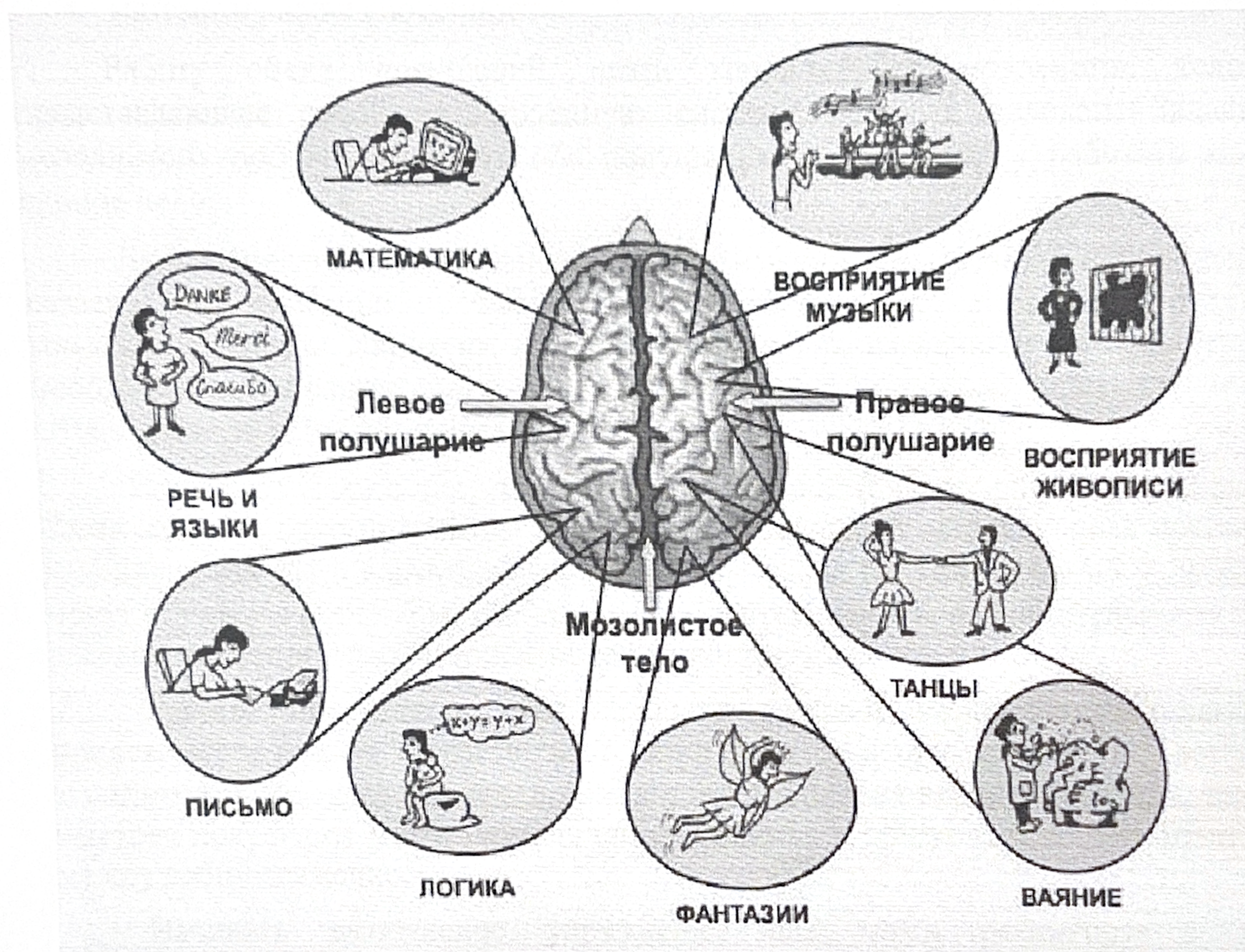


Цель: рассказать и познакомить с элементами нейрогимнастики.

Задачи: внедрить в процесс образования упражнения нейрогимнастики.

Нейрогимнастика — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга.

Головной мозг — это сложная структура, состоящая из двух полушарий, отвечающий за конкретные виды деятельности.



### Правое контролирует и регулирует

- координацию,
- творческие способности,
- пространственное восприятие
- и способности к гуманитарным наукам,
- эмоции,
- распознавание лиц.



## **Левое полушарие контролирует и регулирует**

- способности к точным наукам,
- анализ,
- язык, речь,
- буквальное понимание слов,
- логику,
- математические способности.

Работу обоих полушарий мозга координирует мозолистое тело, представляющее собой разветвлённую систему нервных волокон. Задача мозолистого тела — связывать оба полушария, помогая мозгу работать как единое целое.

Любая двигательная активность будет стимулировать развитие нейронных связей, но особенно быстро связи образуются, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций. Именно с помощью движения мы создаем новую нейронную связь.

Иногда случается так, что в работе мозолистого тела случаются сбои. Тогда какое-то одно полушарие берёт на себя основную нагрузку, пока другое находится как бы в состоянии спячки. В том числе по этой причине у детей могут случаться разнообразные нарушения: плохая память, невнимательность и рассеянность, проблемы с ориентацией в пространстве.

Учёные определили, что укрепление связей между полушариями происходит в разном возрасте: до 7 лет у девочек и примерно до 8,5 лет у мальчиков. И чем раньше начать выполнять упражнения нейрогимнастики, тем быстрее полушария мозга гармонично разовьются и станут взаимодействовать между собой слаженно.

Начинать выполнение упражнений для мозга рекомендуется в дошкольном возрасте (4-5 лет). Постепенно тренировки можно усложнять, добавляя более специфичные и интересные движения.

### **Нейрогимнастика помогает детям:**

- стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- улучшить память и развить способности к быстрому воспроизведению информации;
- снизить утомляемость на занятиях и уроках, повысить работоспособность;
- улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;



- укрепить вестибулярный аппарат;
- развить подвижность плечевого пояса;
- снять стресс и напряжение;
- предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени.

Длительность комплекса упражнений для мозга не должна превышать 5-7 минут, особенно для неподготовленного ребёнка, который может быстро устать.

Длительность тренировки и её «наполнение» следует усложнять постепенно. В зависимости от общих способностей ребёнка и его потребностей можно ускорять темп движений, менять действия местами, комбинировать. Однако перегружать чадо не нужно, поэтому в один комплекс лучше включить 5-6 движений, не более. Главное — качество, а не продолжительность и количество.

Упражнения для мозга лучше выполнять до нагрузки, если они предстоят (примерно за 5-15 минут до начала)

**Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:**

*Первая группа* включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

*Вторая группа* — это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

*Третья группа* — растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

*Четвертая группа* — упражнения, повышающие позитивное отношение. Они



стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

### Примеры детских упражнений для мозга

Упражнения для мозга — вовсе не что-то из области фантастики. Это специальные движения, строящиеся по определённой технике и воздействующие на мозолистое тело головного мозга посредством задействования нейронных связей. Кроме того, в процессе выполнения кровь ребёнка насыщается кислородом, особенно в упражнениях, где работают все конечности.

#### Упражнения движения, пересекающие среднюю линию тела

1. **«Перекрёстные шаги».** Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колене правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течение 1-2 минут, меняя руку и ногу (потянуть к левому и колену правую руку и т.д.). Данное упражнение улучшает координацию и развивает бинокулярное зрение, что позитивно влияет на навыки письма, слушания и чтения.



2. **«Двойные каракули».** Задача ребёнка — рисовать двумя руками одновременно фигуры и рисунки, расположенные зеркально относительно срединной линии (ею может выступать, например, карандаш, ножка торшера или ось нашего позвоночника). Начинать лучше всего с простых фигур — спиралей, кругов, постепенно переходя к усложнению задачи — рисованию

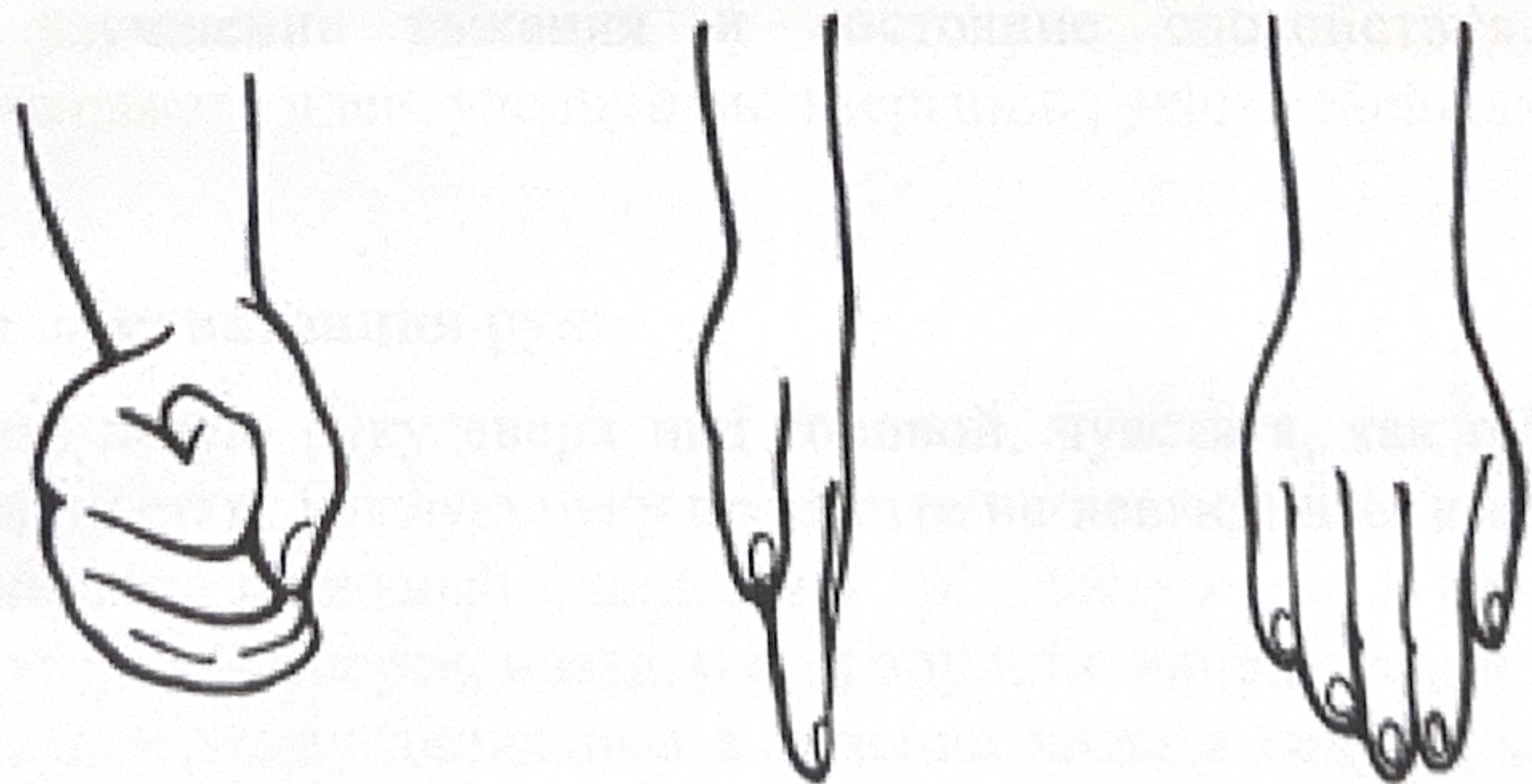


сердечек, звездочек, домиков. Следующий этап усложнения — подключение к процессу «рисования» стоп (для этого движения нужно выполнять сидя на стуле). Это упражнение развивает моторику, концентрацию внимания, улучшает



пространственное восприятие.

3. **«Кулак — ребро — ладонь».** Данное упражнение на повторение развивает память, синхронную работу рук и сосредоточенность. Родителю необходимо показывать ребёнку движения руками в заранее придуманной им последовательности из вариантов «кулак», «кулак, поставленный на ребро», «раскрытая ладонь». Он выполняет движения стоя, вытянув вперед одну доминантную руку (например, ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, распрямлённая ладонь на плоскости). Ребёнок должен повторить последовательность 10-15 раз, не запутавшись. Далее упражнение можно усложнить: вытянуть вторую руку, чтобы движения выполнялись ими одновременно, ускорить темп выполнения или поменять последовательность действий.





4. «Слон». Это упражнение из системы Дэннисона действительно активизирует связь в системе «тело — интеллект», а также развивает концентрацию и вестибулярный аппарат. Ребёнку необходимо встать, склонив голову набок так, чтобы ухо было плотно прижато к плечу. Одновременно с этим необходимо вытянуть вперед ведущую руку и начать рисовать ей в воздухе перед собой восьмерку (знак бесконечности) против часовой стрелки. Глазами нужно следить за кончиками пальцев, концентрируя внимание на центре поля зрения. После 1-2 минут выполнения руку следует поменять



#### 5. Упражнения, растягивающие мышцы тела

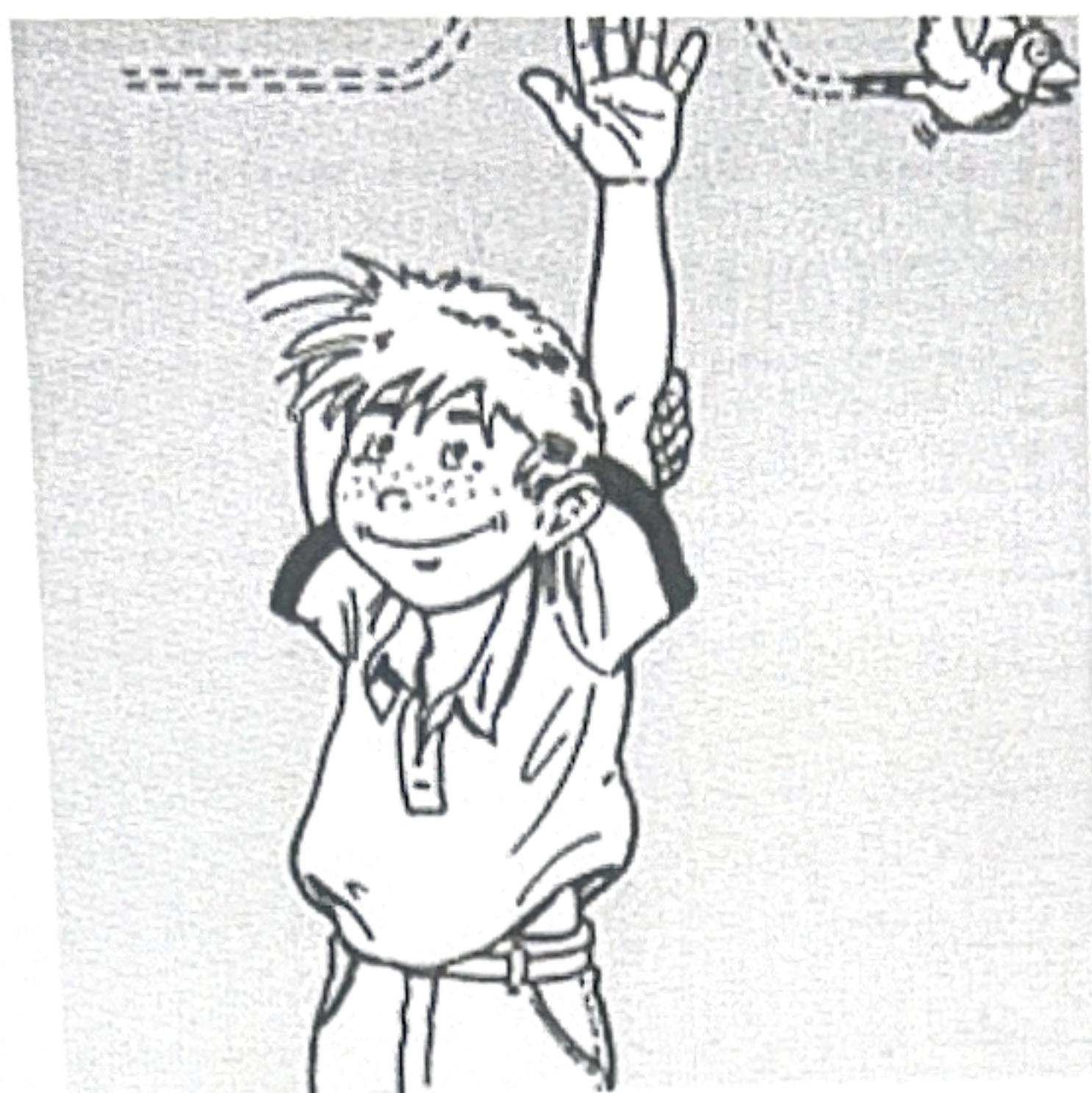
Данные упражнения направлены на улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

##### Упражнение «Активизация рук»

Вытяните левую руку вверх над головой, чувствуя, как рука тянется от вашей грудной клетки. Правую руку положите на левую ниже локтя. Левая рука совершает последовательные движения в каждую из четырех сторон, относительно головы: вперед, назад, в сторону и по направлению к уху, а правая рука препятствует этому движению в течение восьми секунд, не давая левой руке двигаться. Теперь встаньте и позвольте левой руке свободно повиснуть вдоль тела. Можете теперь сравнить длину рук, вытянув их вперед перед собой.



Если вы правильно делали упражнение, то ваша левая рука станет чуть длиннее правой за счет того, что расслабились мышцы. Повторите упражнение со второй рукой.



### Упражнение «Сова».

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.



**Упражнения, углубляющие позитивное отношение, поднимающие настроение**

Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

### Упражнение «Позитивные точки».

Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые



находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.

### Упражнение «Шляпа мышления».

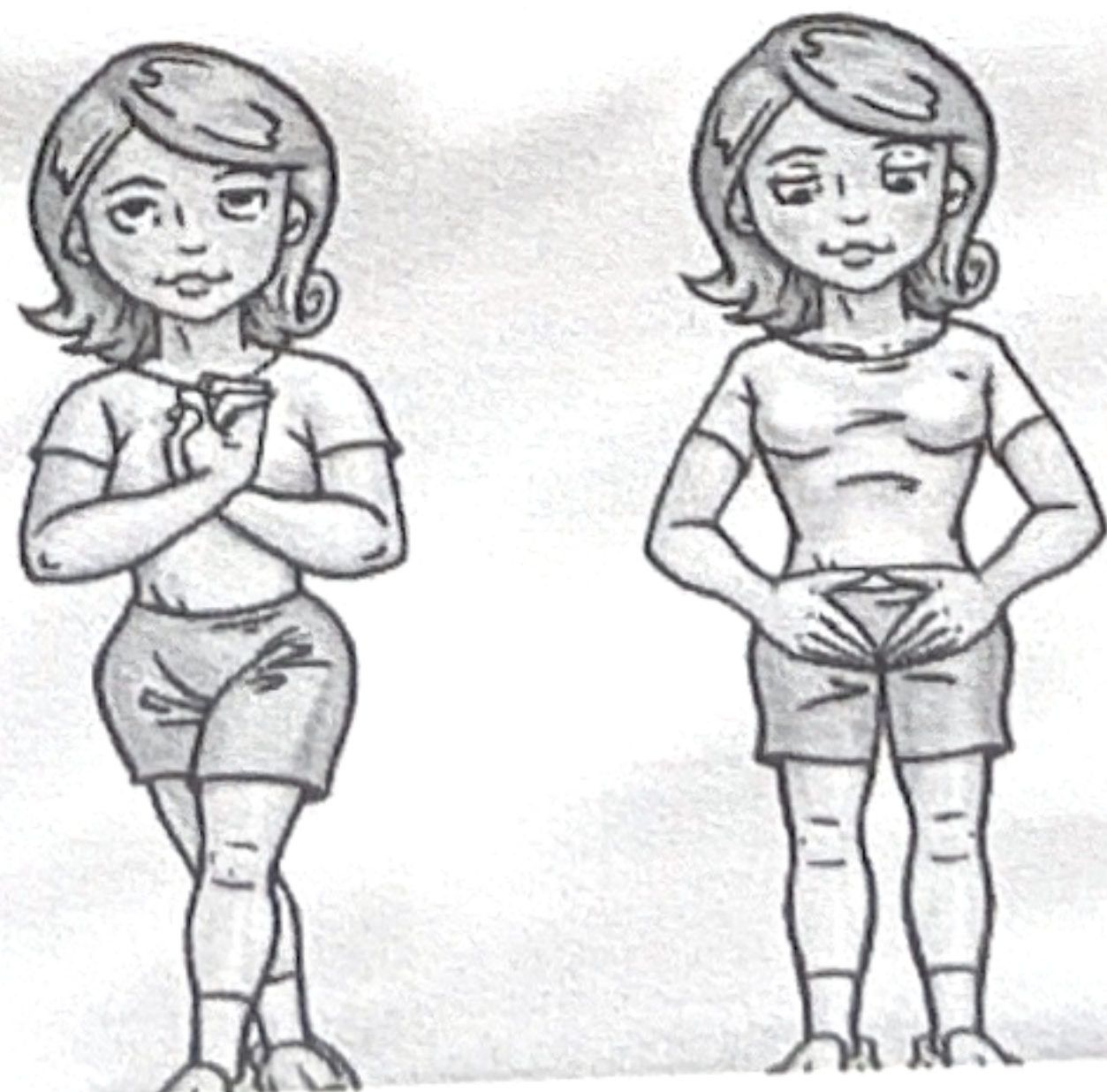
Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз.



### Упражнение «Крюки»

Упражнение состоит из двух частей. Первая часть: крестите лодыжки. Вытяните вперёд руки, поверните ладони тыльной стороной друг к другу, и скрестите запястья, ладони при этом соединяются. Теперь переплетите пальцы обеих рук и притяните «замок» к груди (при этом вы делаете движение, когда сплетённые кисти описывают полукруг через низ и переворачиваются костяшками пальцев вверх, когда приближаются к груди). Оставайтесь в этом положении около минуты, дышите медленно и глубоко, глаза можно закрыть. Когда делаете вдох, касайтесь твёрдого нёба кончиком языка, и расслабляйте язык на выдохе.

Вторая часть: когда вы закончили первую часть упражнения и готовы приступить ко второй, расплетите «замок» и соедините их кончики пальцев





снова перед грудиной. Продолжайте глубоко дышать и поднимать кончик языка к твёрдому нёбу при вдохе.

Для развитие речевых навыков использую упражнения на переключения с одной статической единицы на другую.

При запоминании блока, состоящего из разных элементов, переходим к следующему блоку, добавляем его в цепочку упражнений, затем подключаем музыку, а на последнем этапе разучиваем стихи или чистоговорки под упражнения.

Левая рука и правая рука попеременно выполняют движение: подзорная труба и козырек, затем блок плечо-бедро, затем блок заяц-колёсико-коза-ок.

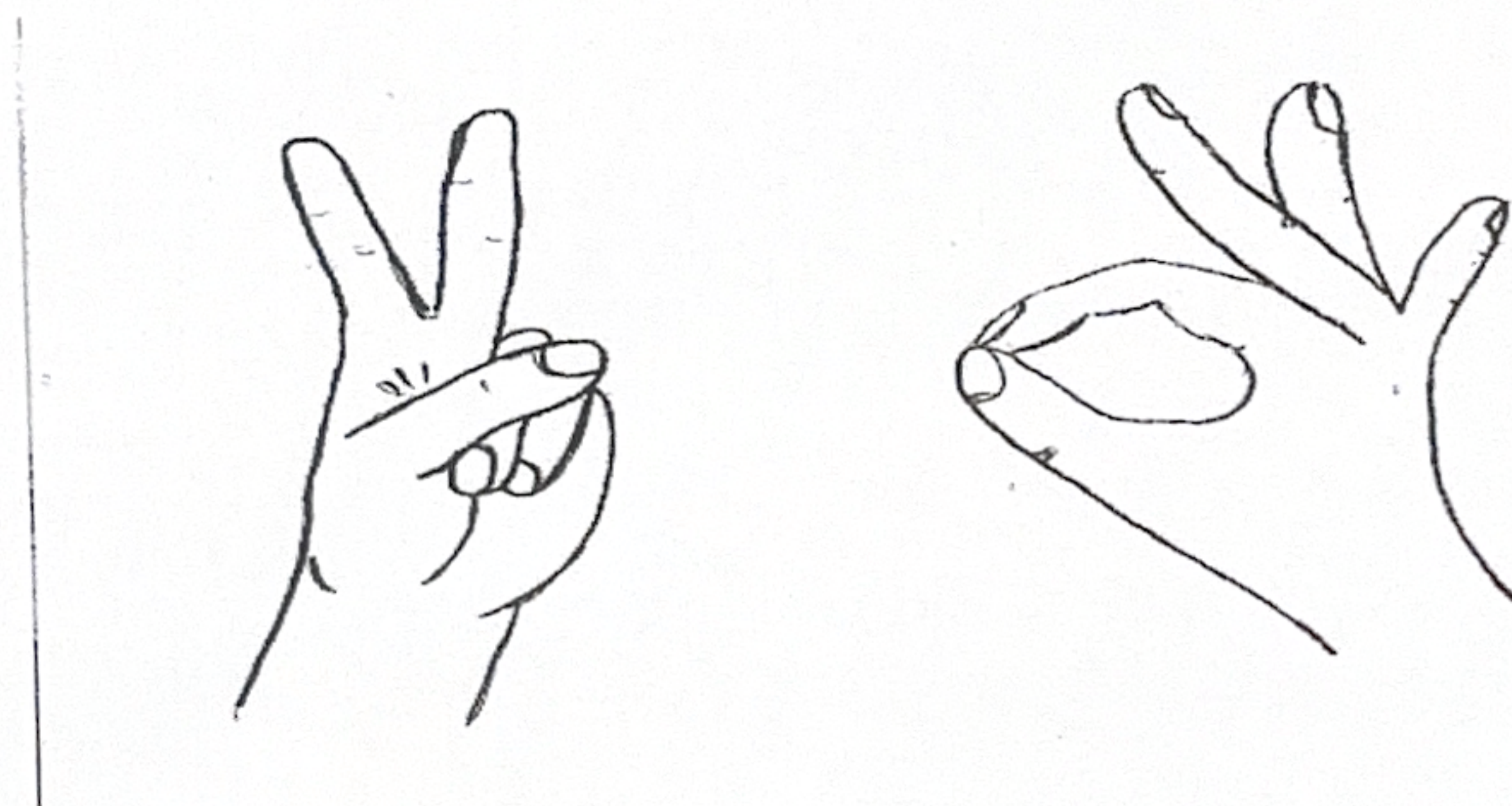
Попеременно переключаем комбинацию упражнений: левая рука - кулачок, правая - ладонь, затем меняем руки. Сначала делаем медленно, затем скорость увеличиваем. При достижении четкости в выполнении и соблюдении ритма, добавляем хлопок между переключением позиций.

Варианты : Ребро-ладонь, ладонь - ребро.

Левая рука — ок, правая рука — кулачок с вытянутым мизинцем.

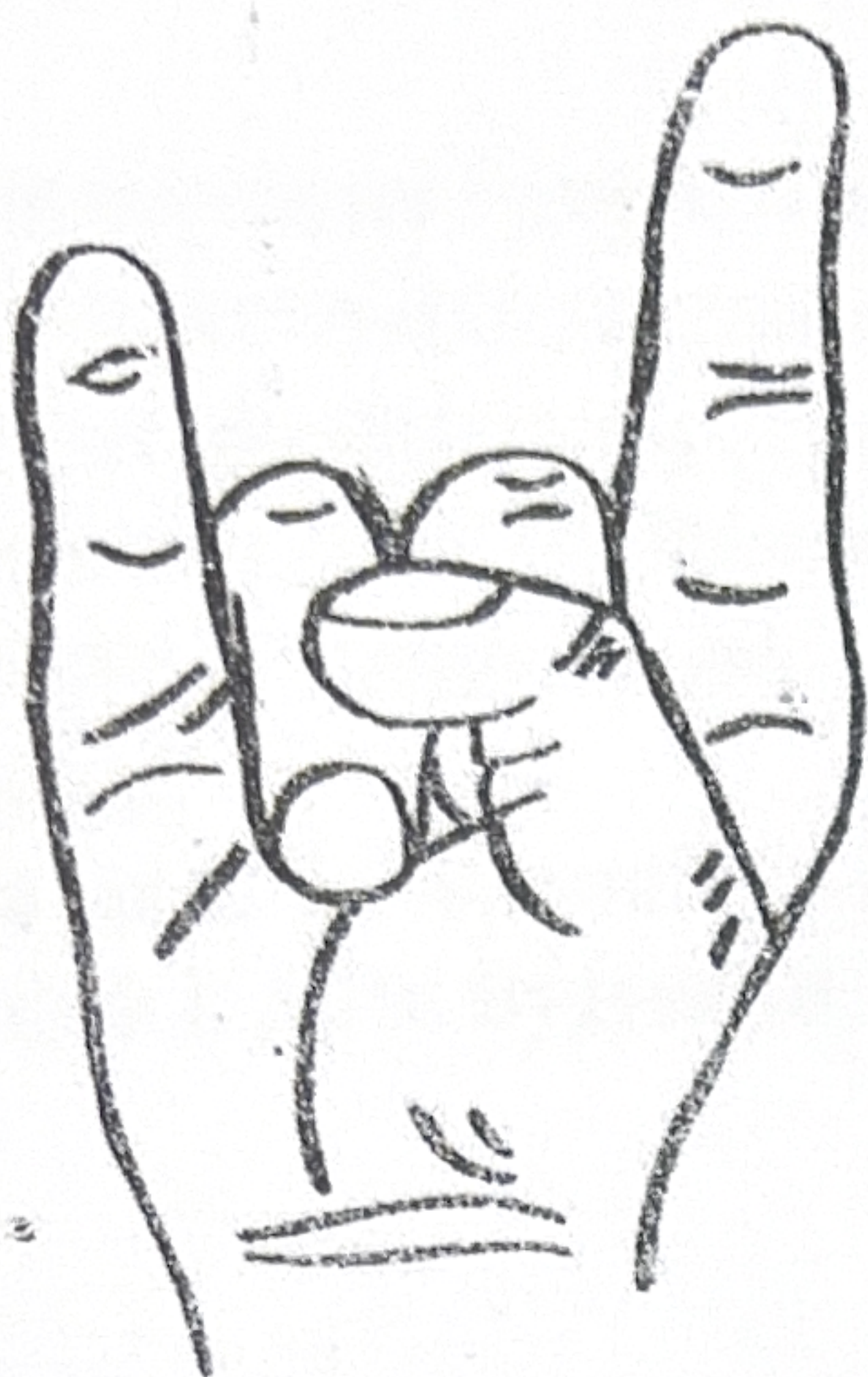
Левая рука — кулачок с вытянутым мизинцем и большим пальцем, левая рука — зайчик.

Левая рука заяц, правая - колёсико.



Левая рука — зайчик, правая — коза.





«ЗАЙЧИК»



## Литература:

1. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология – Режим доступа: <http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>.
2. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.рф – Режим доступа: <http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>.
3. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа: <http://www.deti->

b  
u  
d  
u  
s  
h  
e  
g  
o  
.  
c  
o  
m  
/  
n  
o  
d  
e  
/  
2  
1  
7







