

## «Использование нейротренажеров в домашних условиях»

Подготовила: Скомаровская И. А.

учитель-дефектолог МБДОУ ДС № 71 «Почемучка»

Одним из уникальных направлений коррекционной работы является **развитие у детей межполушарного взаимодействия и координации посредством систематического применения комплекса кинезиологических упражнений и нейротренажеров**. Сформированность **межполушарного взаимодействия** – **важный аспект**, которое должно в полной мере созреть к 8 годам, но уже к 5 годам должно быть на хорошем уровне. **Межполушарное взаимодействие ведет к тому**, что в мозге образуются новые нервные клетки. Большое количество этих клеток ведет к повышению возможностей интеллекта. Способствует более легкому усваиванию информации; **развитию речи**, чтения и письма; умению мыслить творчески, генерировать идеи; нахождению правильных решений в сложных, нестандартных ситуациях; быстрому и точному решению задач, головоломок. **Межполушарное взаимодействие** тренируется легко — ставятся задачи на одновременное, разнонаправленное, перекрестное движение рук. Помимо **развития** умственных способностей, о которых говорилось выше, **развивается** и координация движений, внимательность, скорость реакций, вестибулярный аппарат, ловкость, физическая выносливость. Кинезиологические упражнения **развивают мозолистое тело**, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнения тренажера — настоящий эликсир для любого мозга! Во время занятий идет эффективное развитие мышления, межполушарных связей, внимания, памяти.

### Регулярные занятия позволяют:

- улучшить мышление и память;
- сделать работу полушарий более слаженной;
- развить внимание;
- облегчить процесс чтения и письма;
- увеличить скорость реакции;
- повысить работоспособность;
- выработать устойчивость к отвлекающим факторам;
- улучшить показатели в учебе.

### Кому необходим этот тренажер?

*Любому ребенку, испытывающему какие-либо затруднения в учебе;*

*Дошкольнику при подготовке к школе;*

*Человеку, который хочет улучшить внимание и память;*

*Любому ребенку, который хочет развить свои способности;*

*Любому взрослому, который хочет стать более энергичным и успешным.*

**Комплекс упражнений.**

### **Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»**

Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» направлено на развитие памяти, синхронную работу верхних конечностей и концентрацию внимания.

Данный вид тренировки для мозга проводится следующим образом:

По команде родителя ребенок сжимает руку в кулак.

Затем ребенок поворачивает руку в кисти и разжимает кулак так, чтобы ладонь была повернута вверх.

После этого ребенок еще раз поворачивает верхнюю конечность в кисти, ставя ладонь на ребро.

Данные действия дети могут выполнять по памяти, либо же повторяют за родителями. Упражнение «Кулак, ладонь, ребро» позволяет достичь положительного нейрогимнастического эффекта, если вышеперечисленные движения повторяются по 10-15 раз ежедневно.

### **Упражнение «Слон»**

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Данное занятие проходит с соблюдением следующего алгоритма действий:

Ребенок принимает положение стоя.

Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча.

После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе слона или любимого животного.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца. Продолжительность занятия составляет 1-2 мин. для каждой руки.

### **Упражнение «Часики»**

Занятие «Часики» предназначено для развития координации движений и укрепления функций мозолистого тела.

Данное упражнение выполняется следующим образом:

Необходимо занять положение, стоя или сидя.

После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.

Левая рука фиксируется на животе в области пупка.

Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.

Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

Для достижения положительного эффекта тренировки мозга достаточно выполнять по 10 повторений данного упражнения.

### **Упражнение «Шаг на развитие координации»**

Данное упражнение направлено на улучшение функций опорно-двигательного аппарата ребенка, его координации движений и ориентирования в пространстве.

Этот вид тренировки проходит следующим образом:

Необходимо занять положение стоя.

Ребенок делает шаг правой ногой.

Затем поджимает левую ногу назад и касается ее пятки кончиком указательного пальца правой руки.

После этого делается шаг левой ногой, выполняются аналогичные действия пальцами левой руки.

Упражнение «Шаг на развитие координации» необходимо повторять по 15 раз ежедневно.

#### **Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения»**

Для выполнения этого упражнения нейрогимнастики необходимо соблюдать правила:

Ребенок поочередно шагает правой и левой ногой.

С каждым шагом ребенок проговаривает по несколько слов стихотворения, заученного наизусть.

Данное упражнение выполняется по 15 раз ежедневно. Во время тренировки можно использовать разные стихотворения, которые разучиваются с ребенком до начала занятий.

#### **Упражнение «Двойные каракули»**

«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

Данное занятие проходит следующим образом:

Необходимо занять положение, стоя или сидя.

Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.

Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

Это упражнение следует повторять по 10 раз ежедневно. Средняя продолжительность тренировки от 5 до 7 мин.

#### **Упражнение «Ленивая восьмерка»**

Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации движений, внимательности и способности фокусироваться на одном предмете окружающей среды.

Тренировочный процесс проходит следующим образом:

Ребенок занимает положение сидя.

Затем на большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку.

Данным пальцем ребенок медленно рисует в воздухе воображаемую цифру «8».

После этого игрушку надевают на палец левой руки для выполнения аналогичных действий.

Для каждой верхней конечности потребуется сделать не менее 15 повторений.

При этом все движения большим пальцем руки должны быть плавными и неспешными.

#### **Рекомендации по занятиям для родителей**

Нейрогимнастика для детей (комплекс упражнений включает в себя полноценное развитие мелкой моторики рук) должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к каждому занятию. В данном случае тренировка мозга станет хорошей привычкой и веселым занятием, которое не будет ассоциироваться с каким-либо негативным процессом.

