

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №45 «Волчок»

НЕЙРОГИМНАСТИКА
сборник комбинированных заданий

Автор:
Педагог-психолог
Мусина Э.Ф.

г. Сургут

Сборник комбинированных заданий «Нейрогимнастика» предназначен для активизации работы мозга и повышения его функциональности и пластичности, развития уровня внимания и памяти, развития высших психических и моторных функций, межполушарного взаимодействия.

В сборник входят как двигательные, так и графические упражнения. Мозг развивается при условии высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимается активность как общей моторики (ходьба, бег, прыжки и т.д.), так и мелкой (пальцы, глаза, речевой аппарат и т.д.). Кроме того, задания на координацию также повышают скорость работы мозга, повышают объем и качество получаемой и перерабатываемой нами информации из внешнего мира.

Задания так же направлены на развитие зрительного анализатора, пространственной ориентировки, графических и двигательных навыков, двуручной координации.

Подходит для использования как педагогами и психологами, так и родителями для самостоятельных общеразвивающих и коррекционных занятий с детьми.

Для детей от 5 лет.

Упражнение 1 «Звездочки»

Выполняем задание сначала правой рукой, затем левой рукой. Двигаемся сверху вниз по строчкам. На каждую звездочку в строке нужно поставить пальцы. Количество звездочек в каждой строке чередуется, соответственно и количество пальцев будет чередоваться (от 1 до 3). Стараемся выполнить задание с максимальной скоростью. Аналогично известной всем игре «классики», только вариант более расширенный и для пальцев.

- Для усложнения задания можно добавить произнесение определенного звука для каждого цвета звездочек. Например, когда пальцы на желтом, произносим «А», на красном- «О» и на зеленом «И» и т.д.

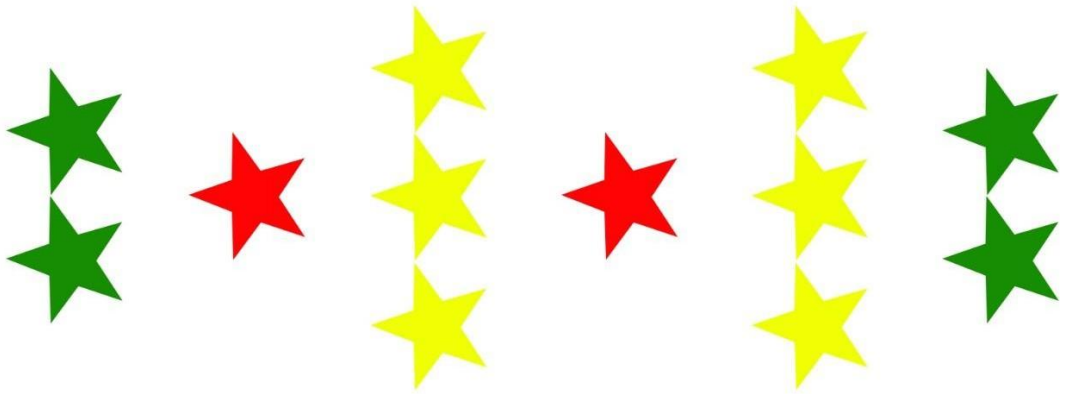


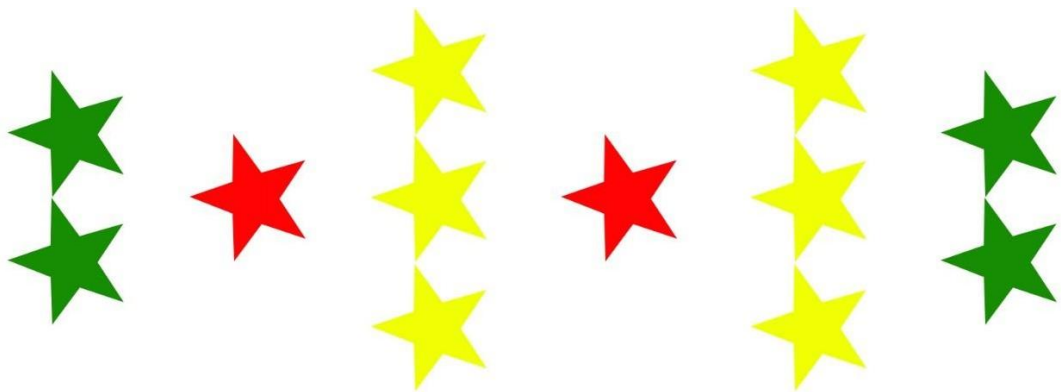
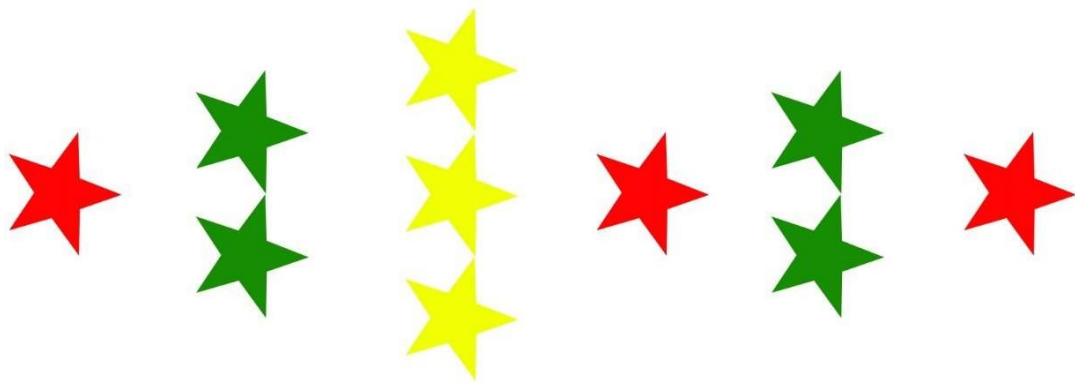




- Вариант задания для выполнения двумя руками одновременно

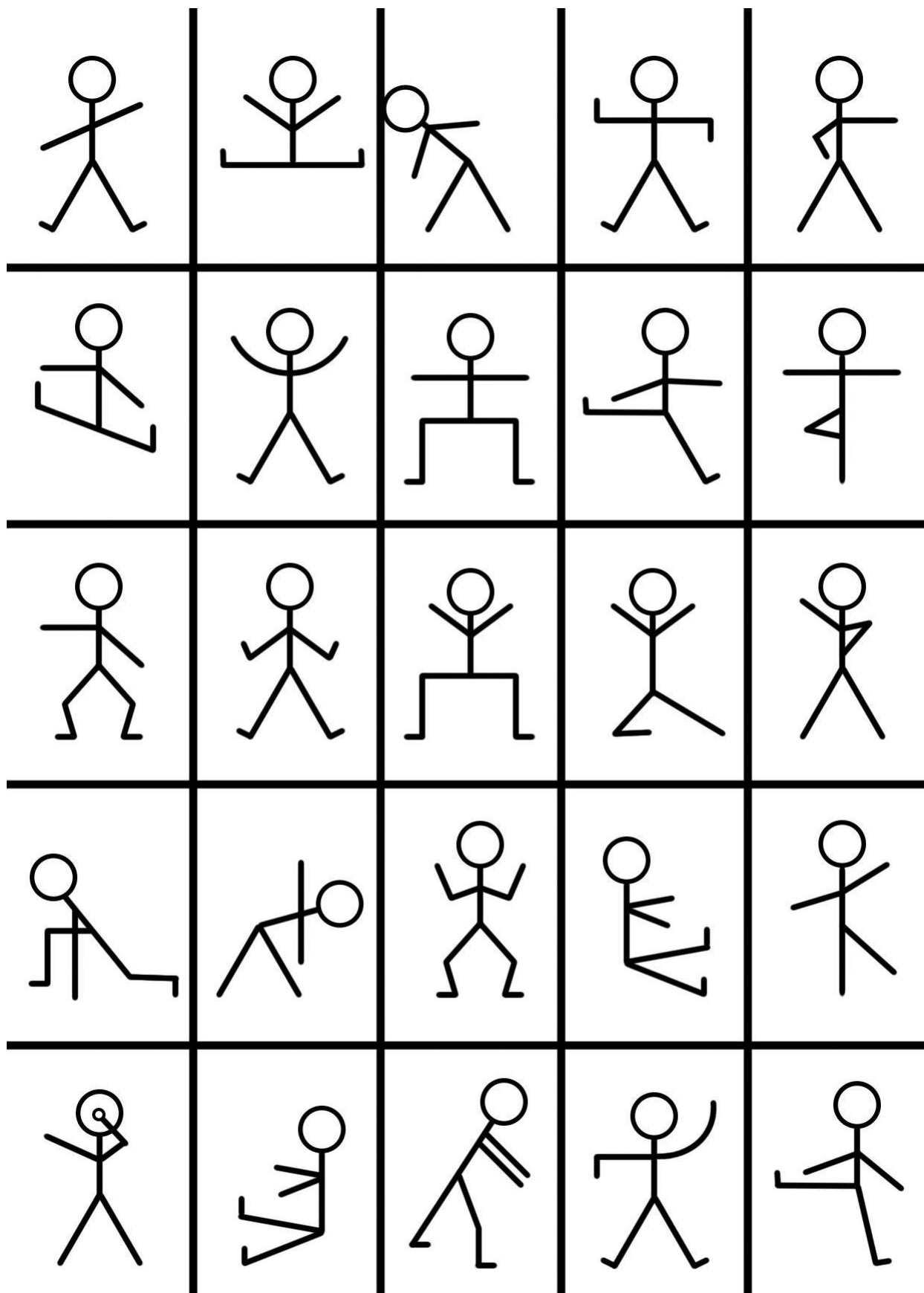
Выполняем задание двумя руками одновременно. Поле с левой стороны используем для левой руки, поле с правой стороны- для правой. Двигаемся сверху вниз по строчкам. На каждую звездочку в строке нужно поставить пальцы. Количество звездочек в каждой строке чередуется, соответственно и количество пальцев будет чередоваться (от 1 до 3). Стараемся выполнить задание с максимальной скоростью. Аналогично известной всем игре «классики», только вариант более расширенный и для пальцев.



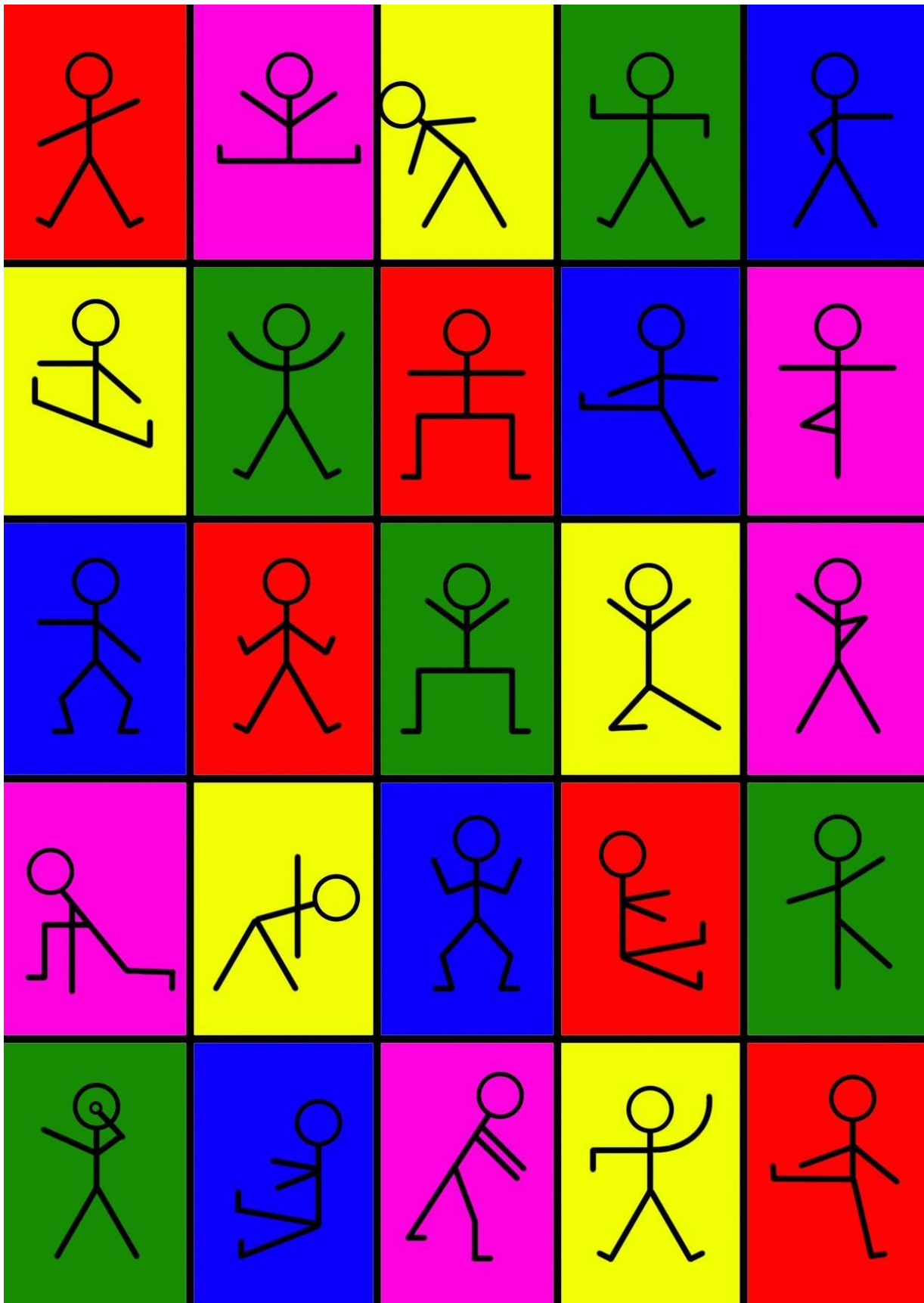


Упражнение 2 «Гимнастика»

- Посмотри на карточки-позы (поле 1). Повтори те позы, на которые будет показывать взрослый (порядок может быть произвольный).
- Разрежь поле 2 на прямоугольники- позы. Перемешайте все карточки-позы с поля 1 и поля 2. Найди две одинаковые карточки позы с поля 1 и поля 2



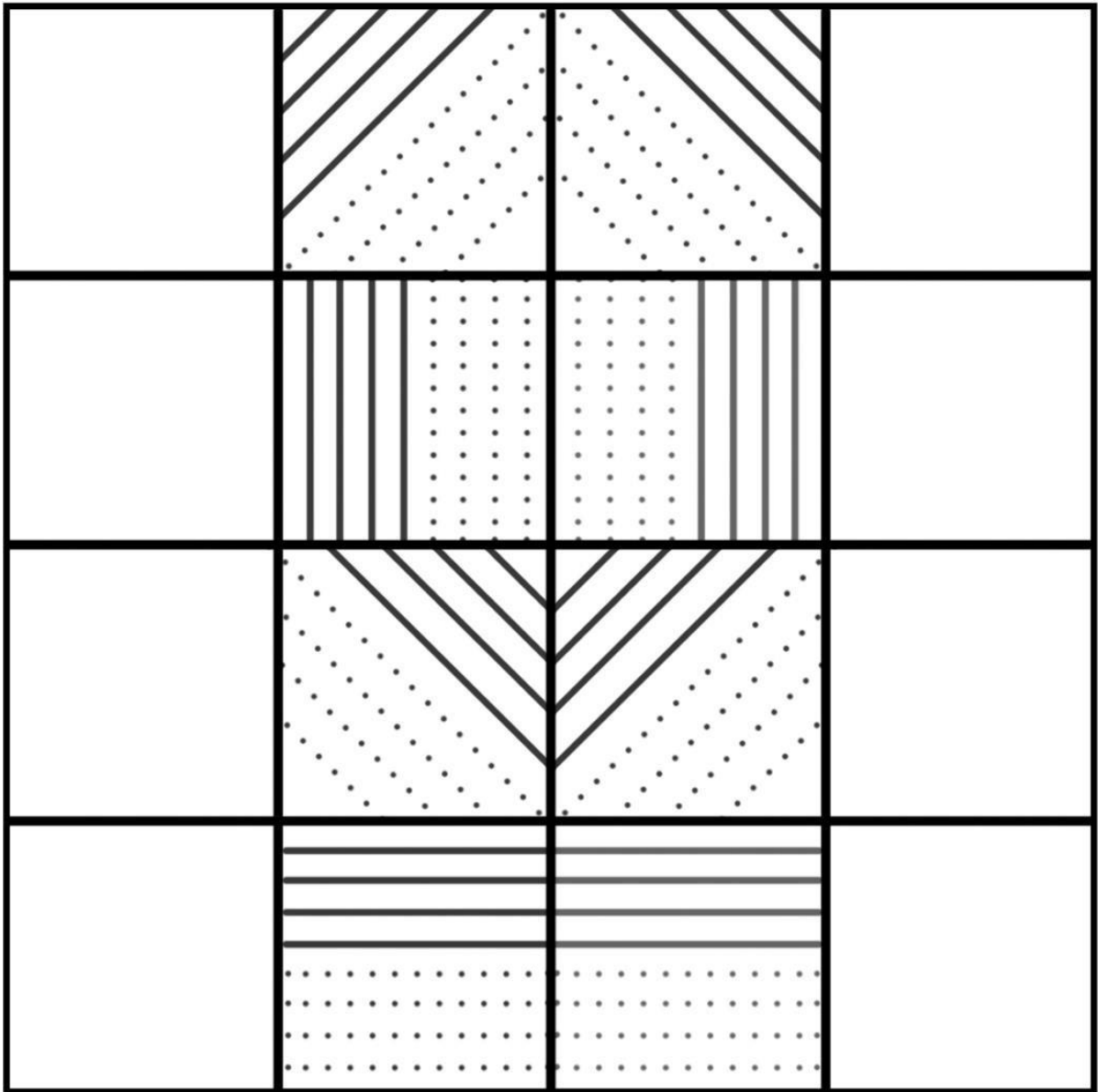
Поле 1



Поле 2

Упражнение 3 «Поле»

- Задание выполняется двумя руками одновременно.
- В каждую руку берем карандаш, ручку или фломастер разных цветов.
- На поле 1 заштриховываем каждый квадрат по указанному примеру. Сначала обводим линии и пунктирные линии сверху вниз. Затем на оставшихся свободных квадратах выполняем такую же штриховку, но меняем направление: линии проводим снизу вверх.
- Дублируем самостоятельное выполнение задания на поле 2 (можно с опорой на зрительный образец)



Поле 1

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

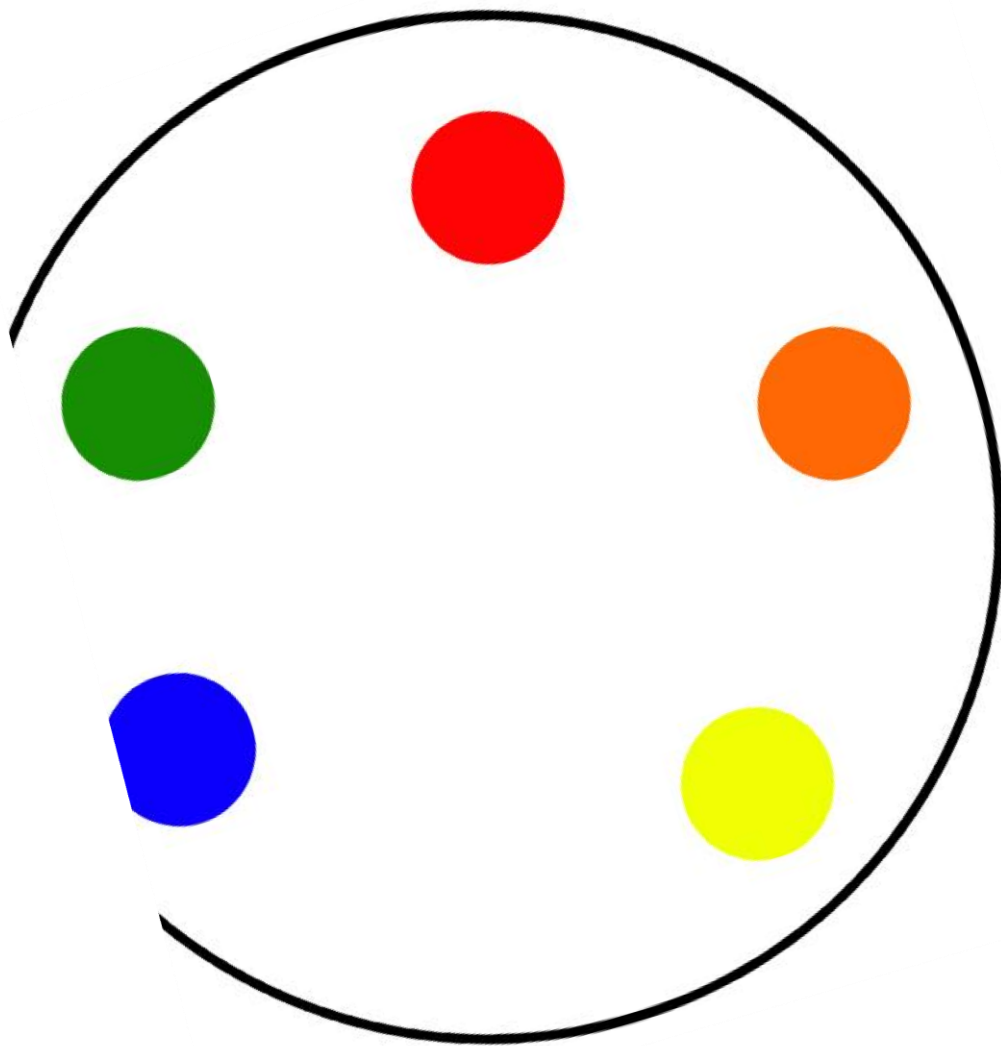
Поле 2

Упражнение 4 «Краски»

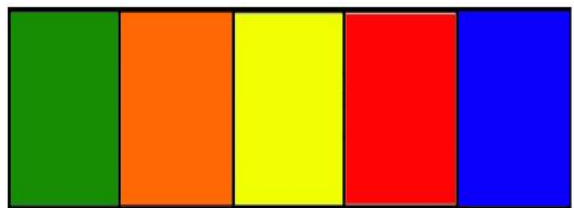
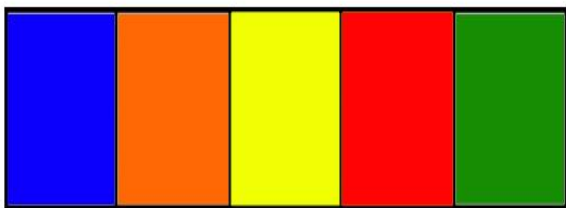
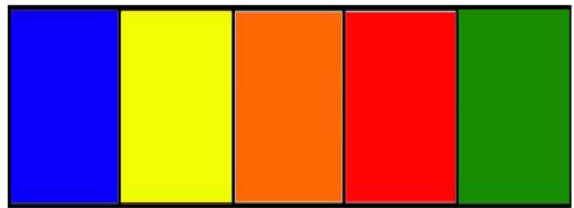
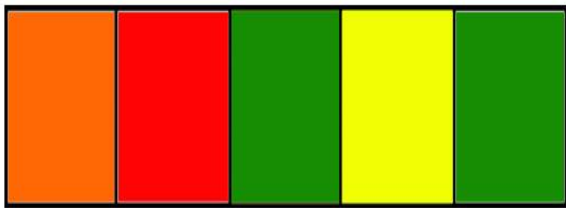
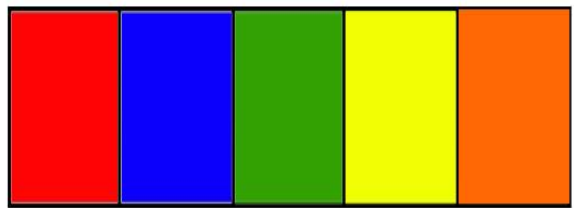
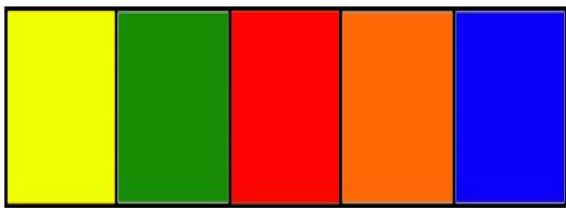
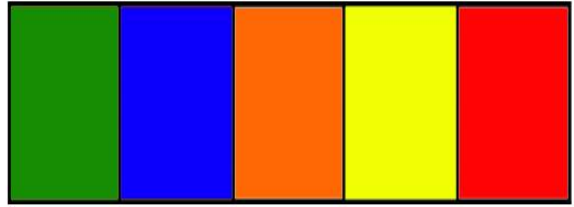
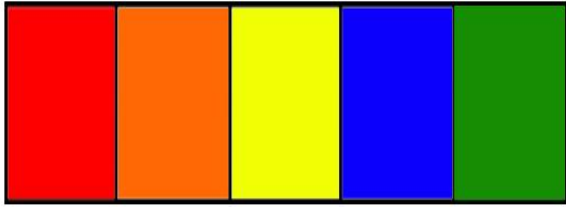
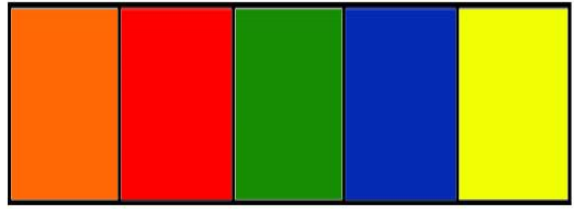
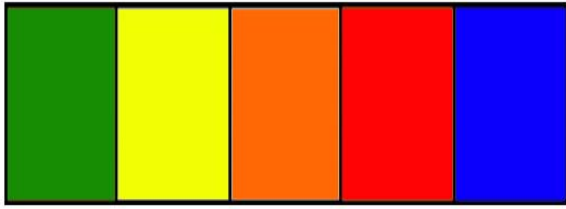
Задание выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой.

Руку кладем на круг таким образом, чтобы каждый палец соответствовал одному из цветов палитры (каждый палец лежит на своем цвете, поле 1)

Повторяем нужным пальчиком заданную последовательность цветов, указанных на прямоугольниках (поле 2), приподнимая необходимый палец над палитрой.



Поле 1

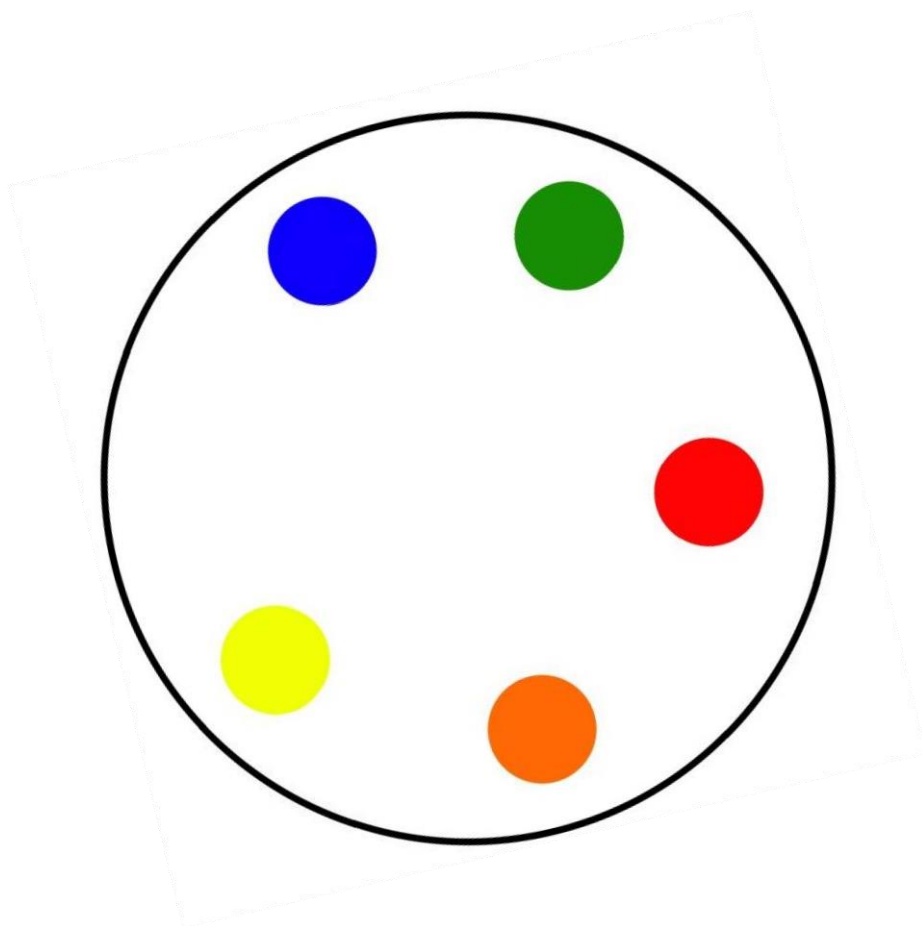
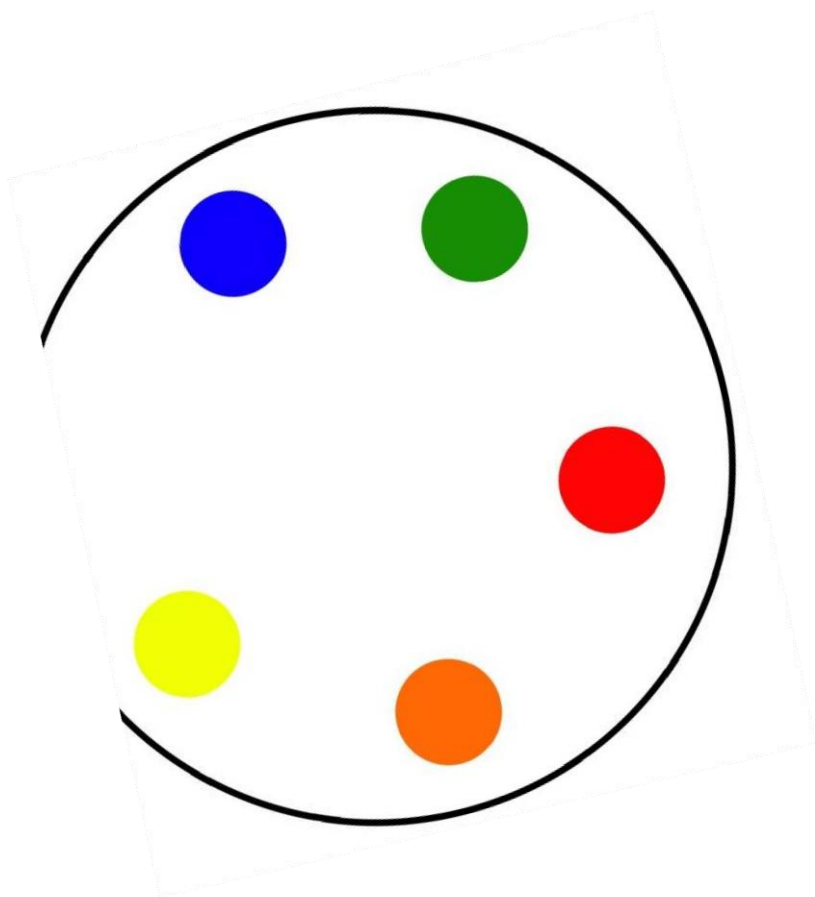


Поле 2

- Вариант задания для выполнения двумя руками одновременно

Обе кисти кладем на крути таким образом, чтобы каждый палец соответствовал одному из цветов палитры (каждый палец лежит на своем цвете, поле 1)

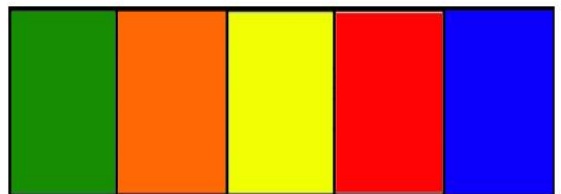
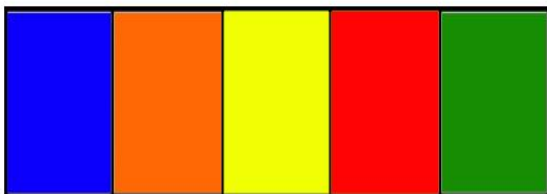
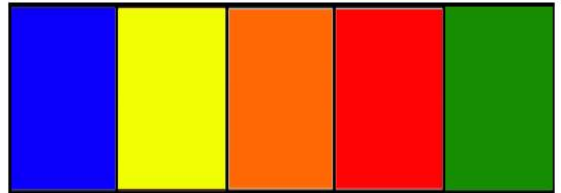
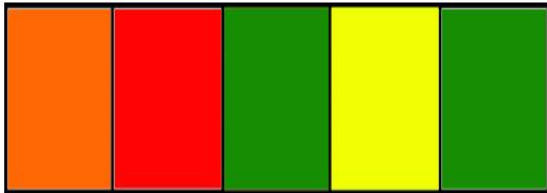
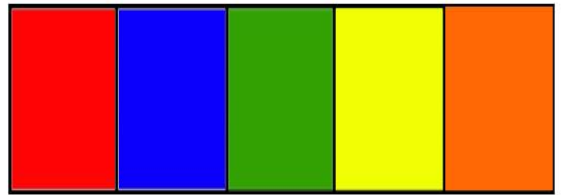
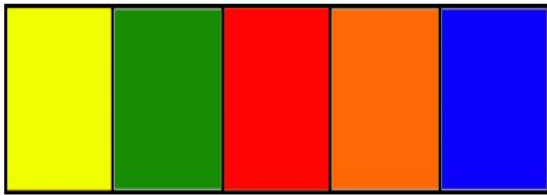
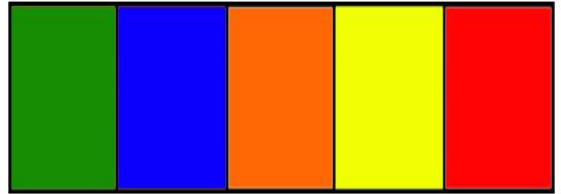
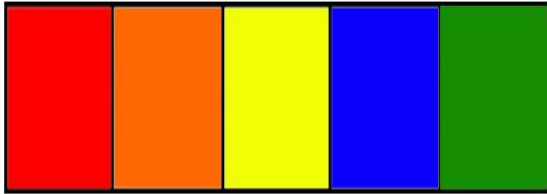
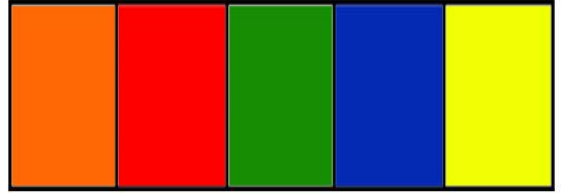
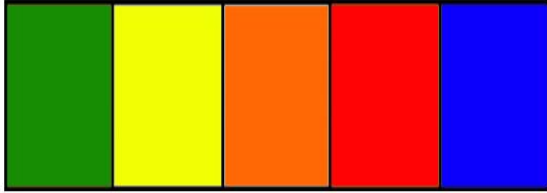
Повторяем нужным пальчиком заданную последовательность цветов, указанных на прямоугольниках (поле 2), приподнимая необходимый палец над палитрой. При этом, левая колонка прямоугольников задает последовательность цветов для левой руки, а правая колонка прямоугольников задает последовательность цветов для выполнения заданий правой рукой.



Поле 1

Левая рука

Правая рука



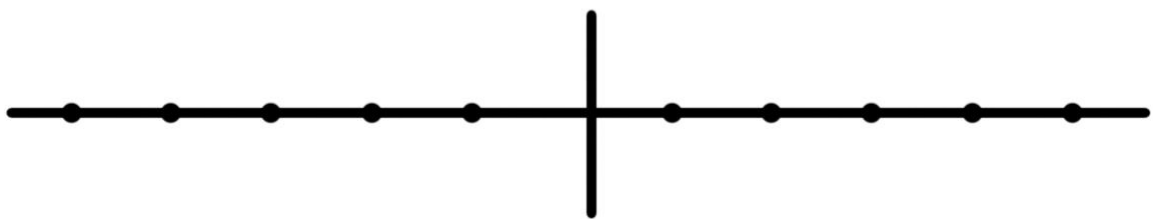
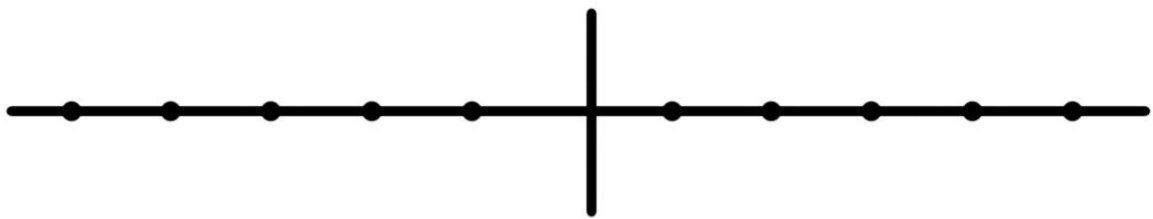
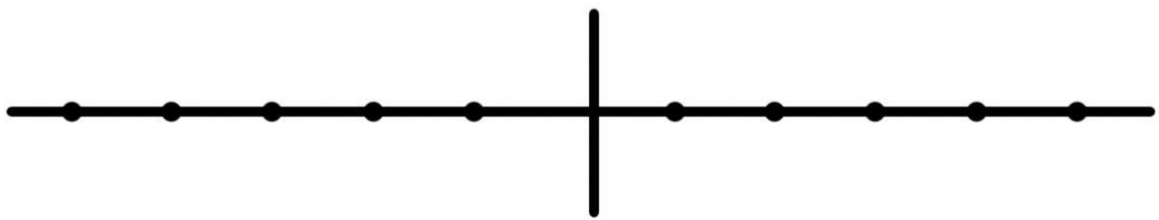
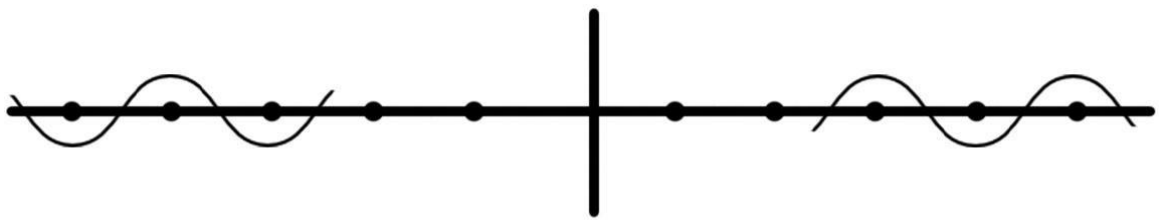
Поле 2

Упражнение 5 «Линии»

- Вариант 1

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

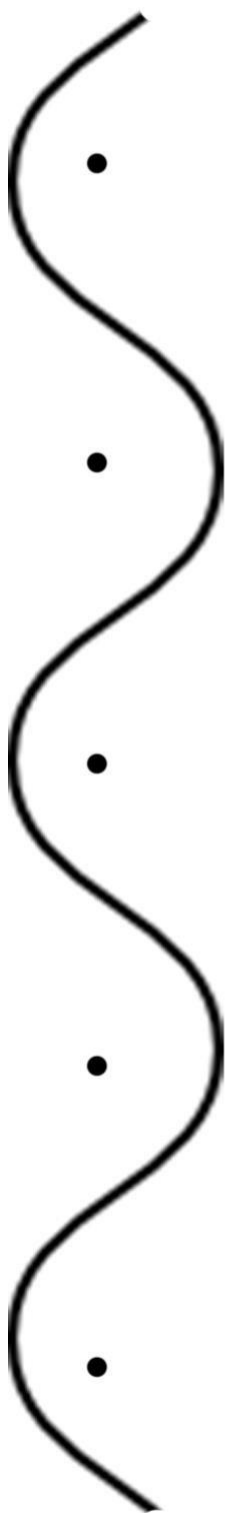
Двумя руками одновременно чертим кривую линию, огибая точки то сверху, то снизу. Чередуем выполнение задания от края к центральной линии и от центральной линии к краям



- Вариант 2

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

Двумя руками одновременно чертим кривую линию, огибая точки то справа, то слева. Чередуем выполнение задания сверху вниз и снизу вверх.



•

•

•

•

•

•

•

•

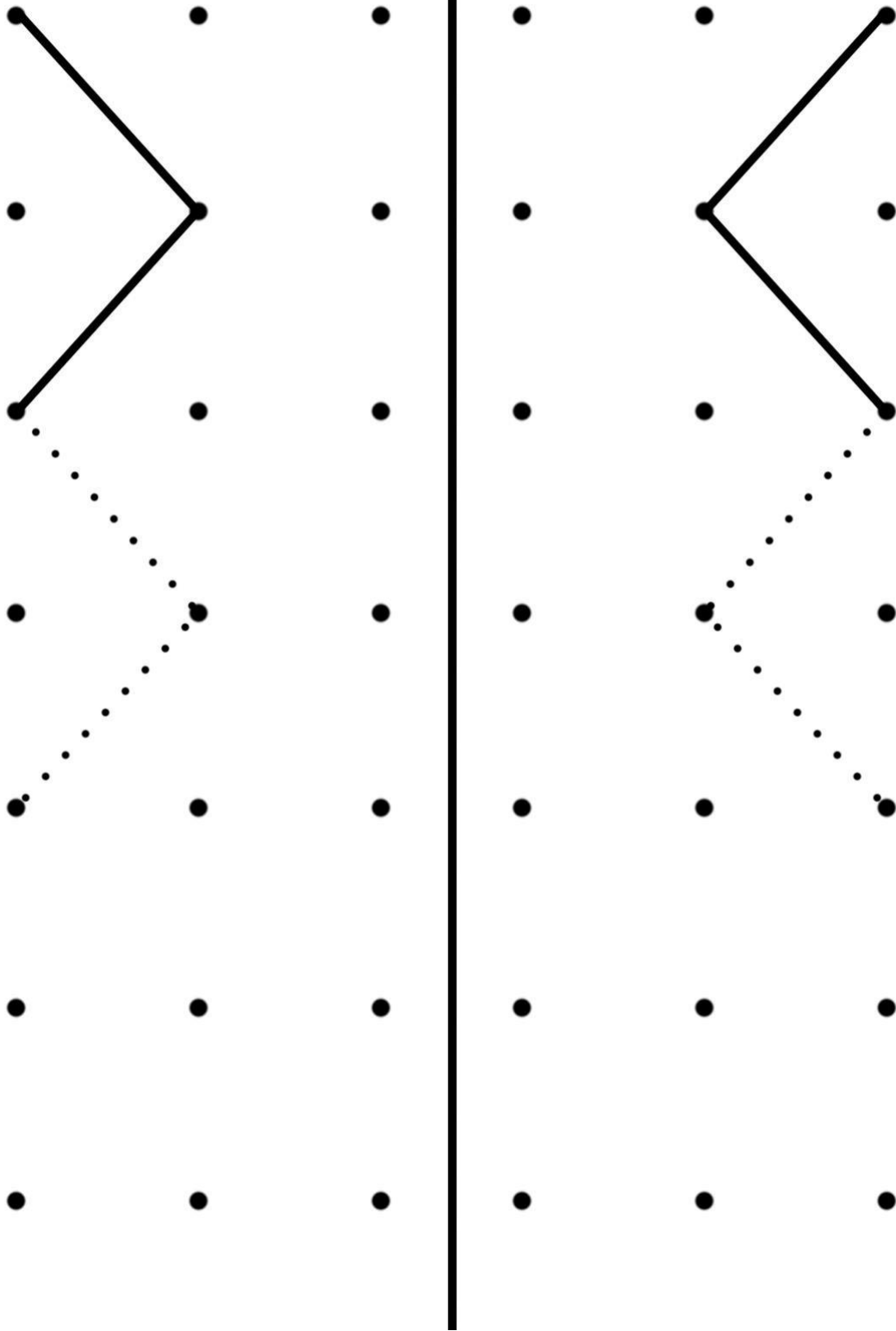
•

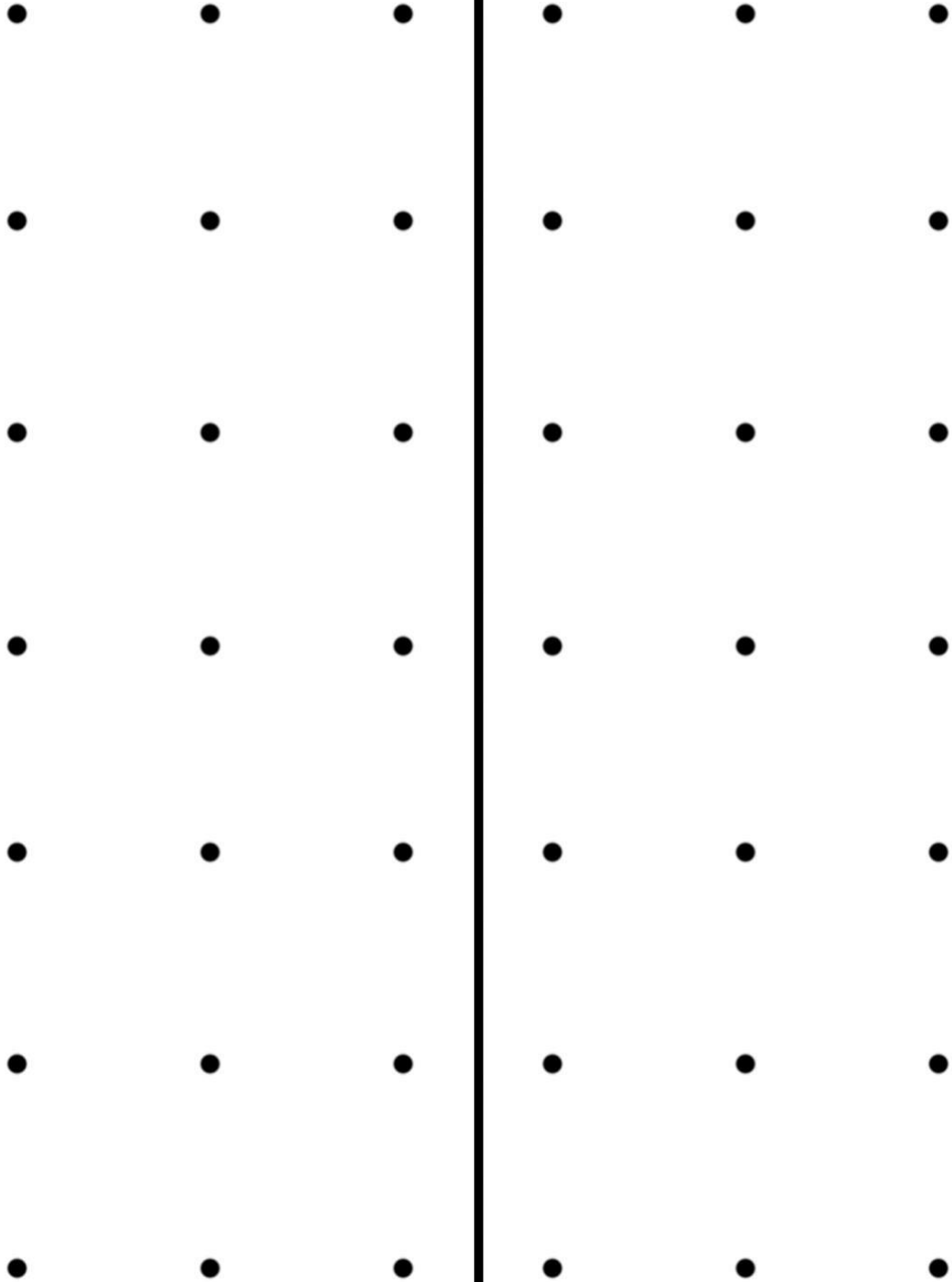
•

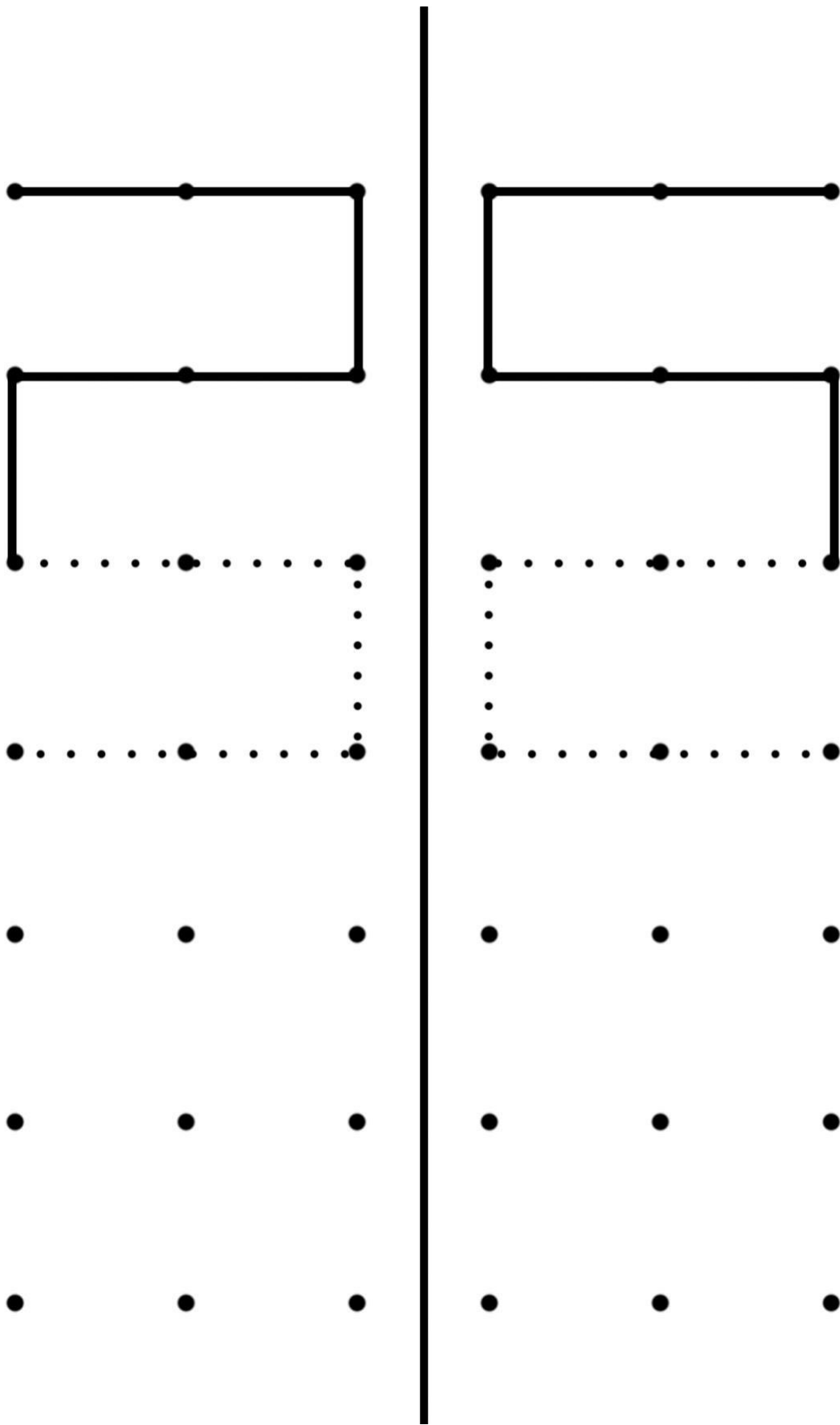
- Вариант 3

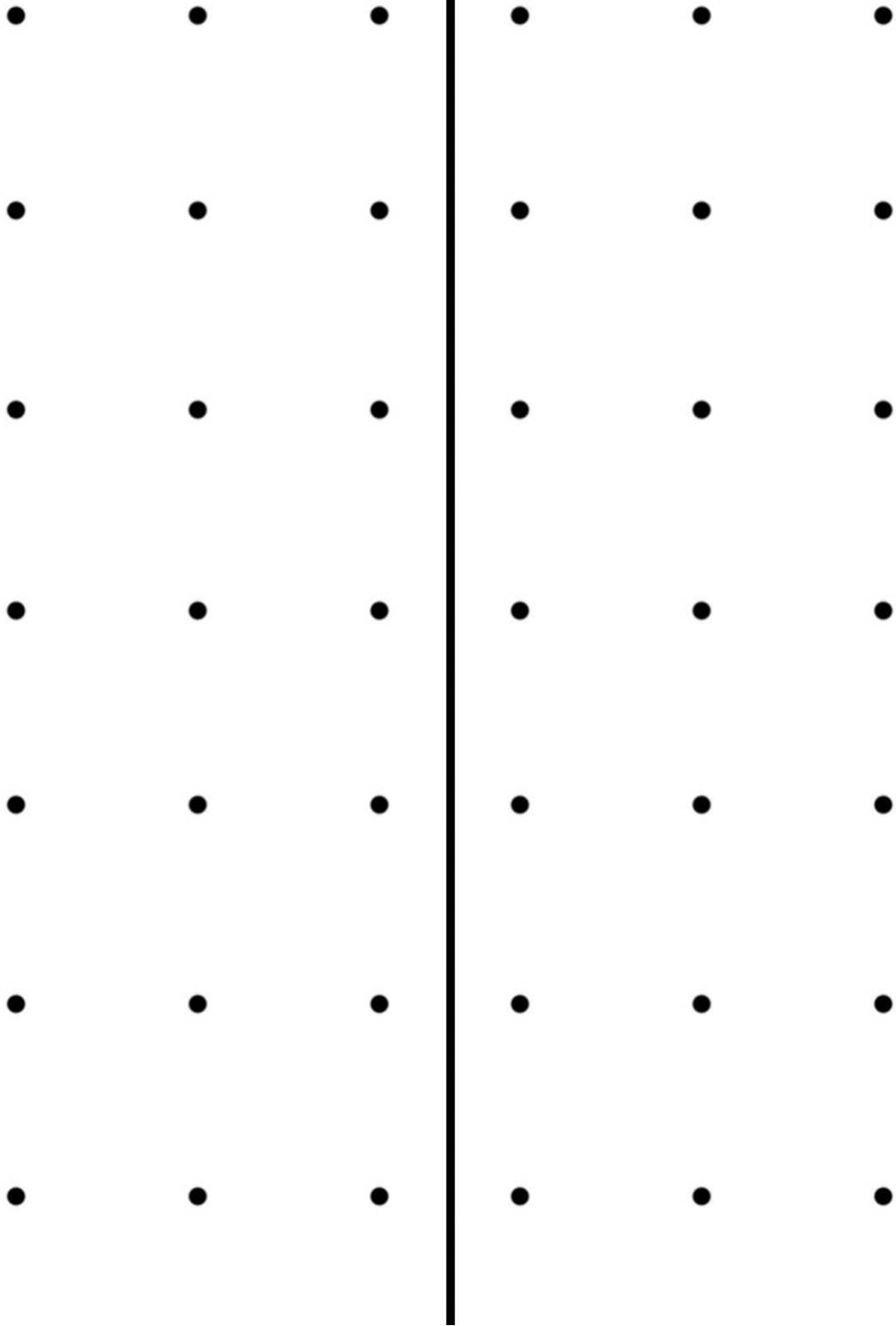
Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку берется ручка, карандаш или фломастер разных цветов.

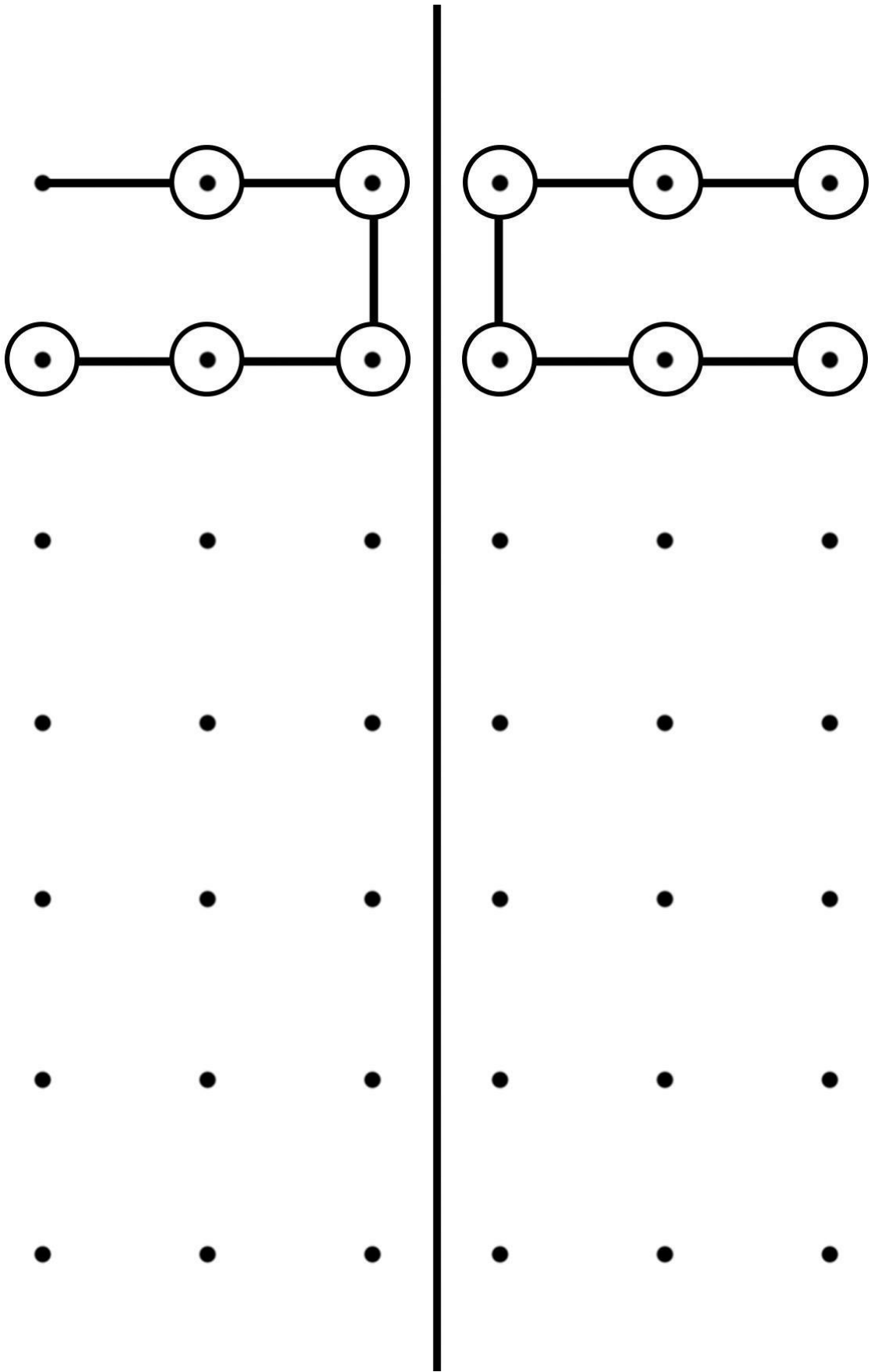
Повтори узор из линий как образце. Чередуем выполнение задания сверху вниз и снизу вверх.

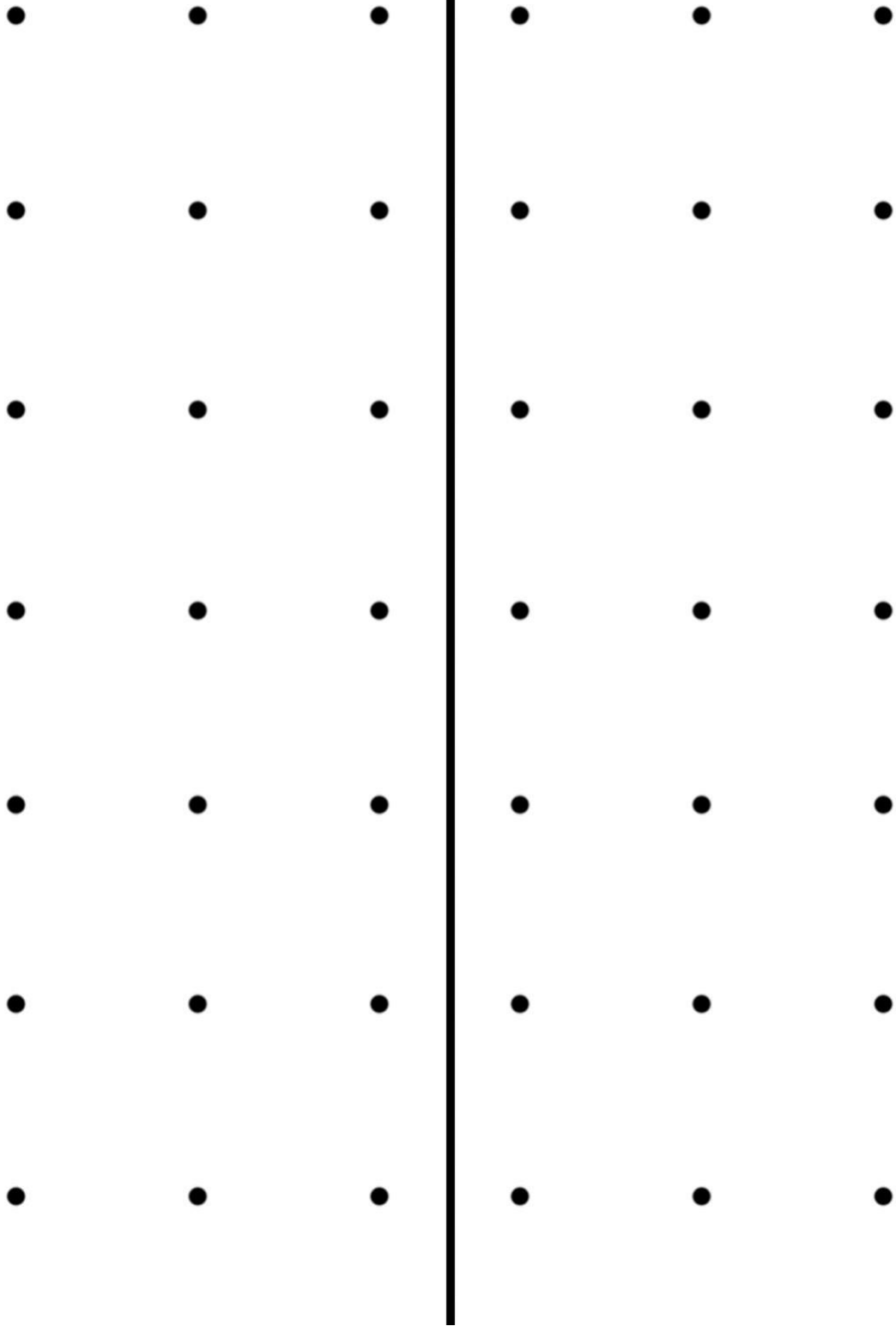






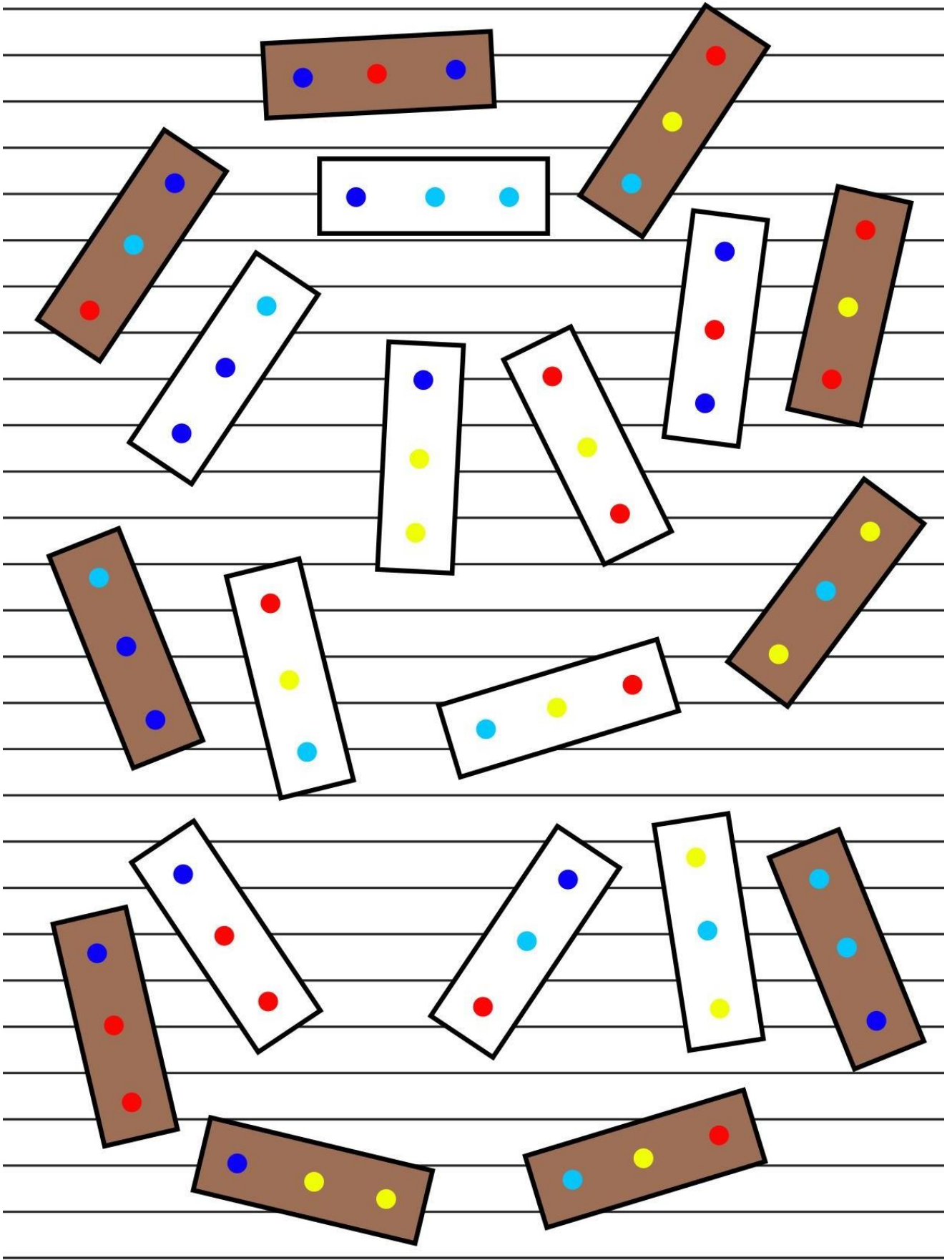






Упражнение 6 «Фишки»

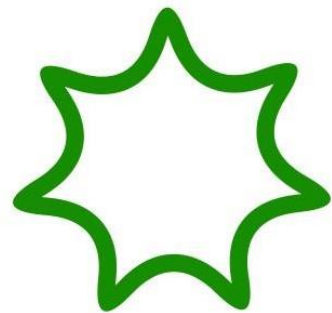
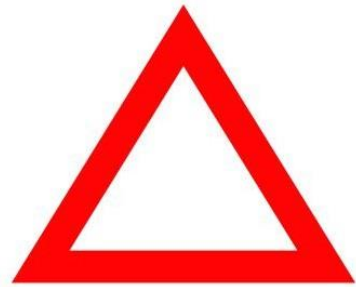
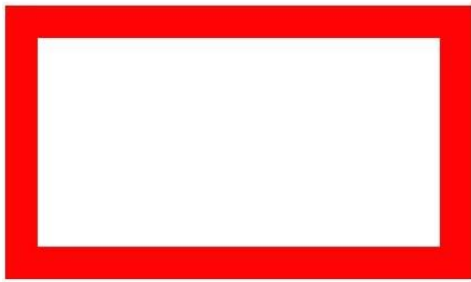
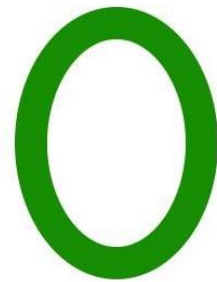
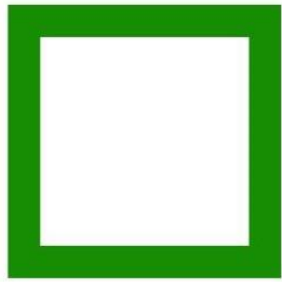
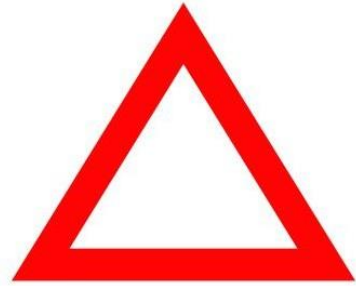
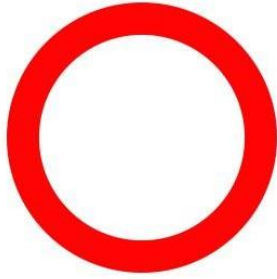
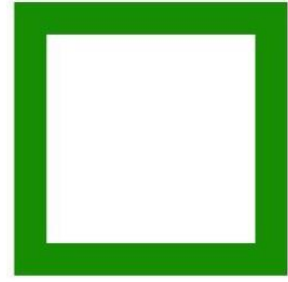
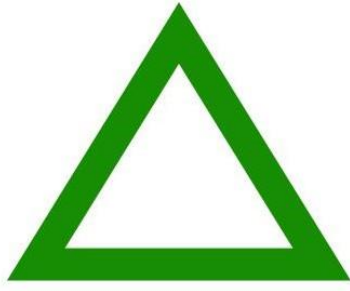
Найди две одинаковые фишки. В каждой паре одинаковых фишек закрась ту, которая на светлом фоне и обведи по контуру ту, что на темном фоне одинаковыми цветами.



Упражнение 7 «Контур»

Задание выполняется двумя руками одновременно.

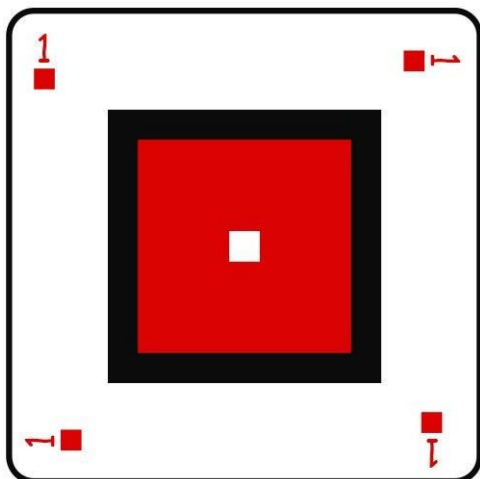
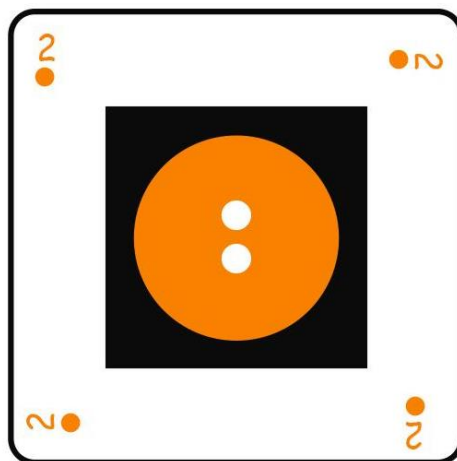
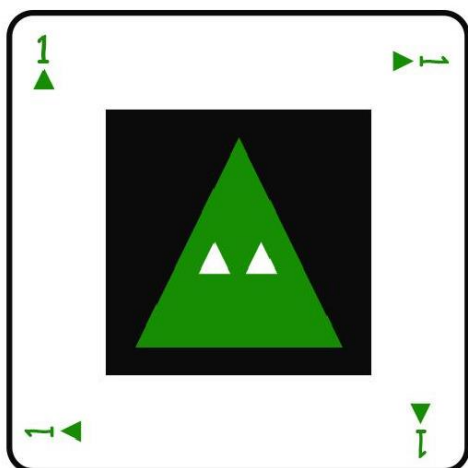
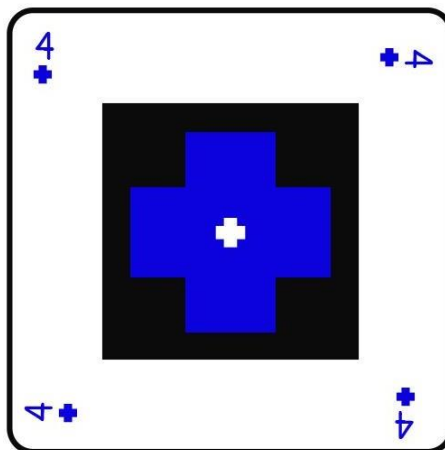
1. Указательным пальцем правой и левой руки обведи по контуру фигуры. Задание выполняется сверху вниз, по строчкам (одновременно обводятся указательными пальцами одна пара фигур).
2. Далее попробуй двумя руками одновременно нарисовать те же пары фигур в воздухе.
3. Далее в каждую руку возьми ручку, карандаш или фломастер соответствующего цвета (красный или зеленый) и обведи по контуру фигуры.
4. Попробуй закрасить фигуры соответствующими цветами двумя руками одновременно.

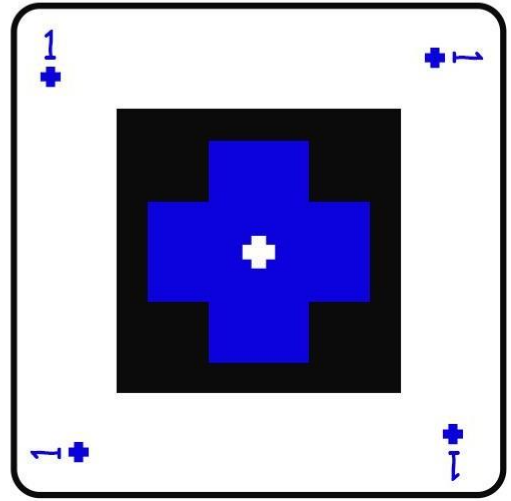
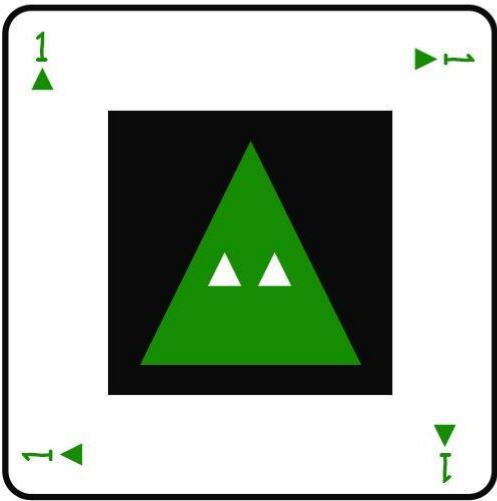
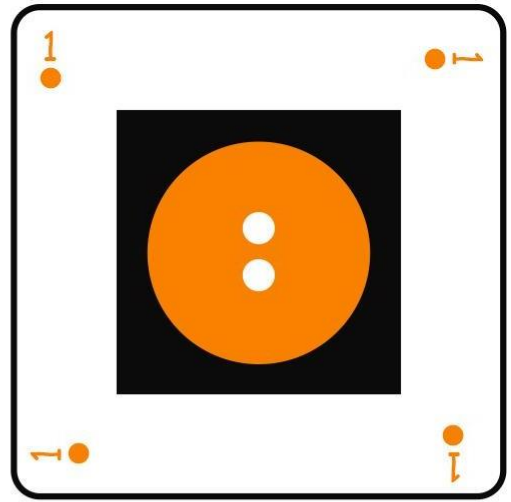
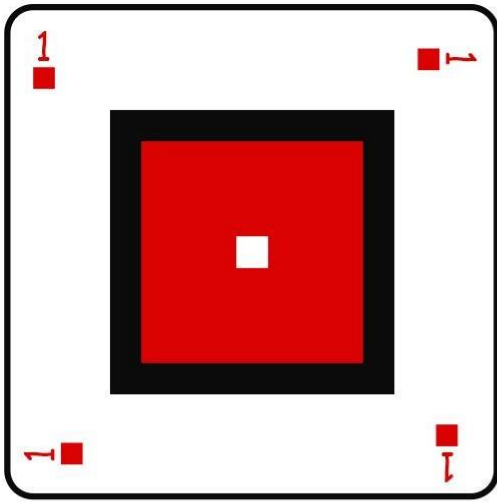


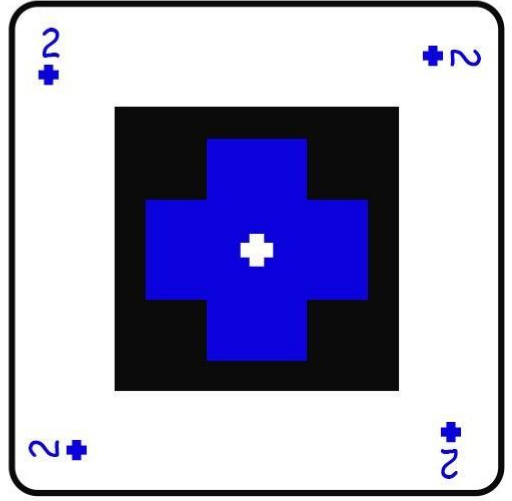
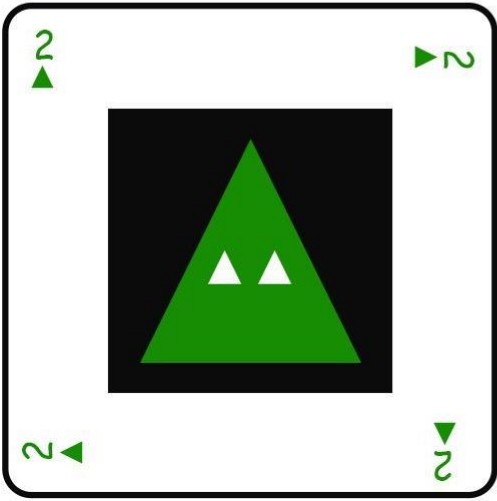
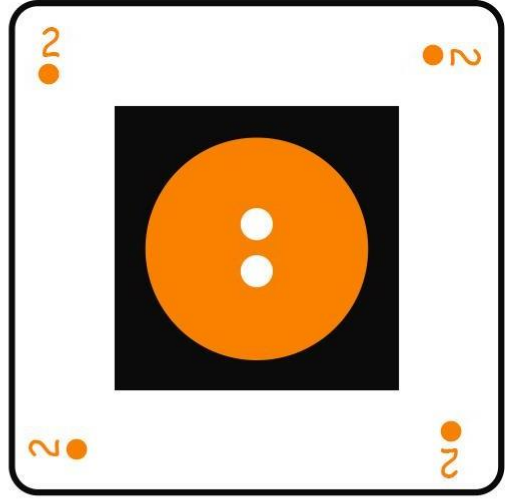
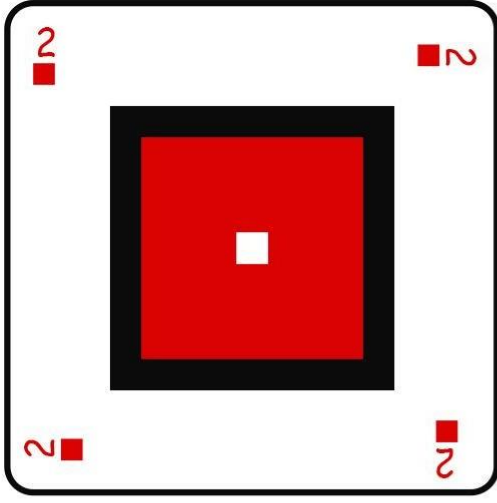
Упражнение 8 «Домино»

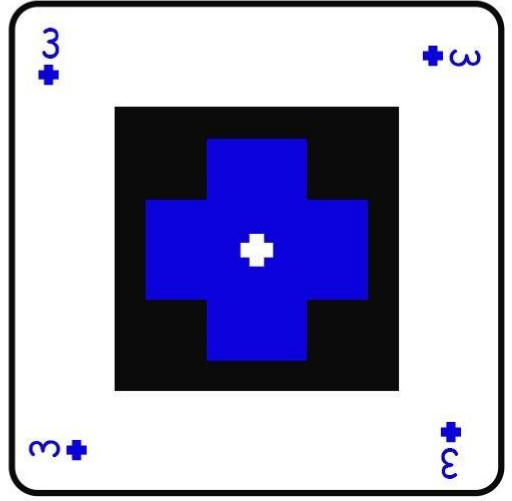
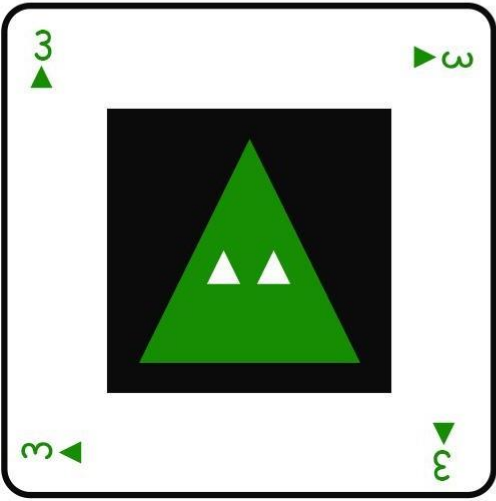
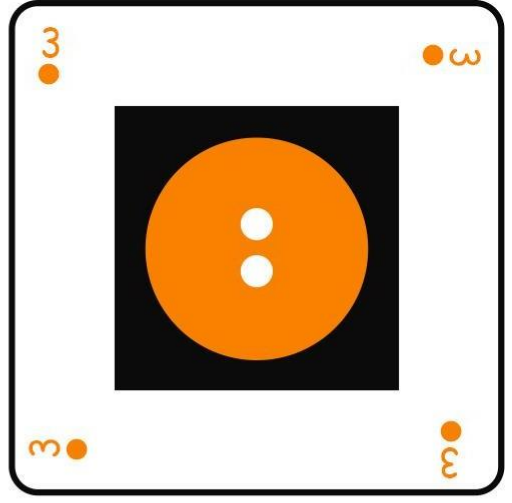
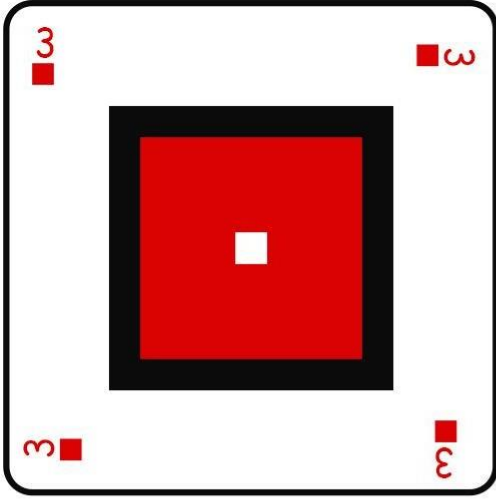
- Составляем цепочку из карточек. Все карточки необходимо предварительно вырезать
- Цепочка из карточек строится по принципу игры домино, однако в цепочке не должно быть более 2 карточек по вертикали или по горизонтали. Карточки выкладываются по вертикальной или горизонтальной линиям друг за другом.
- Карточки должны быть выложены таким образом, что их значение (цвет, форма и число) должны быть или одинаковым для всех карт или совершенно разным для всех карт. То есть, цепочка из карт строится таким образом: значение карточек, идущих друг за другом, либо одинаковые, либо не совпадают ни по одному из признаков.
- Необходимо соблюдать три условия:
 - 1.Сторона. Каждая из выкладываемых карточек должна касаться хотя бы одной стороной уже лежащих на столе карт.
 - 2.Линия. Карточки могут выкладываться только в вертикальные и горизонтальные линии, не более двух карточек в каждой
 - 3.Признаки. У карт в одной линии каждый из признаков (цвет, форма и число), рассмотренных по отдельности, должен быть или одинаковым для всех карточек, или совершенно разным для всех карт.
- Цель- использовать все карточки в цепочке.

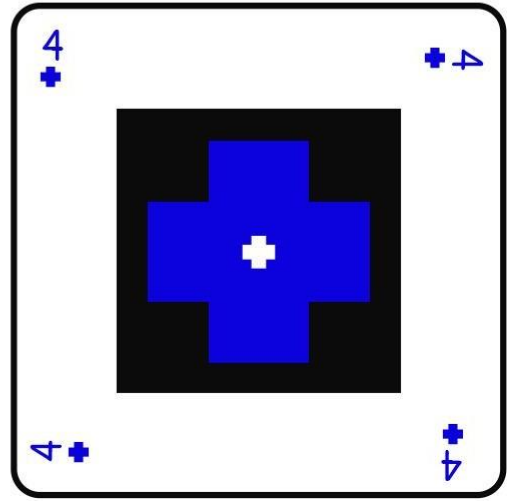
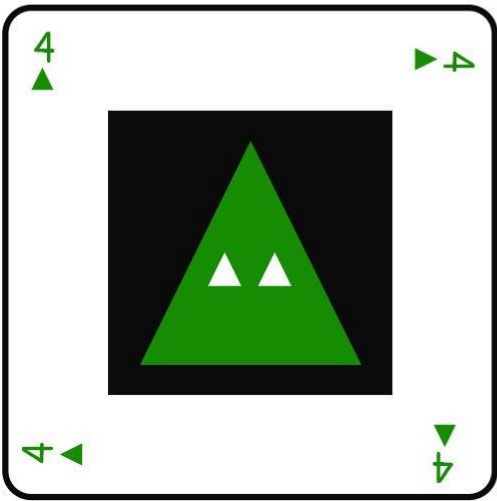
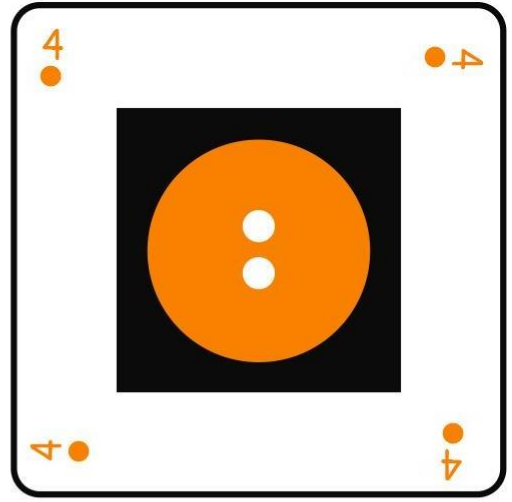
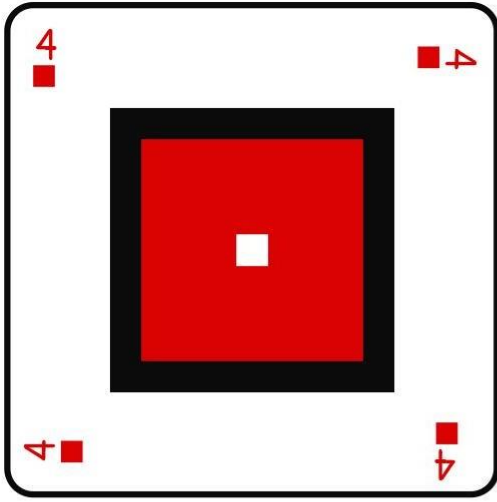
Примеры линий и цепочек











Упражнение 9 «Координационная зарядка»

1. Чертим стопой (пальцами ног) цифры от 1 до 9. Сначала правой ногой, затем левой.
2. Стоим на левой ноге, правую невысоко поднимаем в сторону. Правую руку поднимаем над головой и активно ей машем. Затем поменять руку и ногу.
3. Прямые руки перед собой, кисти сомкнуты в замок. Руками чертим круг, при этом взглядом следим за кистями. Добавляем подъём на носочки.
4. Прямые руки в стороны. Попеременно касаемся кистями плеч. Добавляем маятниковые движения тазом с максимальной амплитудой.
5. Правая рука работаем по двум точкам: прямая перед собой и прямая наверх. Левая рука: прямая в сторону и прямая перед собой. Соединяем эти движения двумя руками одновременно. Затем меняем значения для каждой руки и выполняем еще раз
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем перекат с пятки на носки. Пробуем выполнить задание с закрытыми глазами.
7. Каждое движение выполняется на свой счет:
 - 1- Руки в стороны, ноги на ширине плеч
 - 2- Руки на пояс, ноги вместе
 - 3- Руки перед собой, правая нога вперед, левая назадВзрослый поочередно в произвольном порядке называет цифры, ребенок выполняет заданные позы.
8. Шаги на месте, руки на поясе. Чередуем два шага без задания и два шага с заданиями:
 - Поднять колено высоко, хлопнуть под каждой ногой
 - Ноги согнуть назад, дотронуться до пятки противоположенной рукой.
9. Ноги вместе, руки в стороны, глаза закрыты. Поднимаемся на носочки, держим равновесие.
10. Пальцы ног натянуть на себя, затем от себя. Повторить 6-8 раз. Затем несколько развести, растопырить пальцы ног.

Упражнение 10 «Зеркало»

Задание выполняется двумя руками одновременно. В каждую руку возьми карандаш, ручку или фломастер. Цвет письменных принадлежностей должен соответствовать цвету фигуры.

Левой рукой заштрихуй фигуру, а правой рукой начерти ее (справа от вертикальной линии)

