

Нейроигры и упражнения

Нейроигры – это игровые комплексы, способствующие развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления, развитию координации, активизации речи, улучшают чувство ритма, способность к произвольному контролю и повышает позитивный и эмоциональный настрой.

В процессе применения нейроигр и упражнений происходит активизация работы мозга, повышение его функциональности и пластичности, развитие уровня внимания и памяти, высших психических и моторных функций, развитие межполушарного взаимодействия.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Сюда входят различные варианты массажа и самомассажа, упражнения для развития мимических мышц, мышц губ и языка, в этот блок можно включить и упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнение «Идем в гости»

Самомассаж ушных раковин: «идем в гости к слону» — ушки тянем вниз, «к зайке» — ушки тянем вверх, «к чебурашке» — ушки в стороны. Все действия опять же стоит сопровождать соответствующими стихами или песнями и движениями. Например, когда «идем в гости к слону», приговариваем: «головой качает слон, он слонихе шлет поклон». При этом голова покачивается вверх-вниз, для зайки подходит стихотворение «Зайку бросила хозяйка», а для чебурашки — соответствующая песня из мультфильма.

Упражнение «Сороконожки»

Инструкция: и. п.— сидя на полу, ребенок готовит руки — ставит кисти с растопыренными пальцами на область груди и со словами, произносимыми хором и ведущими, и детьми «две сороконожки бежали по дорожке», пробегает — перебирает пальцами до кончиков ног: «вместе прибежали и» называет свое имя «(Ванечку, Сашеньку...) обняли» и изо всех сил обнимает себя. С совсем маленькими детьми или с детьми с выраженным отставанием в развитии это упражнение сначала может выполнять ведущий.

Упражнение «Ухо – нос – хлопок»

Цель: Улучшает мыслительную деятельность, стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Инструкция: левой рукой возьмитесь за кончик уха, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

Упражнение «Обезьянки строят рожицы»

Цель: развитие мимических мышц, умение понимать эмоции других людей и свои собственные.

Инструкция: Ведущий изображает на лице различные эмоции и обозначает их словом «обезьянки разозлились, удивились, испугались, обрадовались, грустили», дети повторяют за ним.

Усложнение 1: Ведущий изображает эмоцию, а дети должны угадать, что «обезьянка» чувствует и что могло случиться.

Усложнение 2: Детям показывают картинки, где изображены дети или животные, выражающие различные эмоции. Нужно повторить и назвать.

Усложнение 3: Каждому из детей, незаметно для остальных, выдаются картинки с изображением какой-либо из эмоций, ее нужно показать, а другие дети должны угадать.

Упражнения на развитие пространственных представлений. Варианты упражнений на освоение телесного пространства.

Игра «Робот»

Цель: развитие пространственных представлений, самоконтролю, внимание, переключение внимания

Инструкция: Дети должны изобразить робота, точно и правильно выполнять команды взрослого. Взрослый говорит: «Вы будете выполнять мои команды. Если я скажу шаг вперед, вы сделаете шаг вперед. Если скажу сделать большие шаги, вы сделаете большие шаги. Скажу повернуться на право, повернетесь направо. После этого взрослый может усложнять, давая две команды одновременно.

Игра «Непослушный робот»

Цель: изобразить непослушного робота, который выполняет все движения с точностью наоборот. Развивать внимание, моторику, координацию движений, пространственные представления и умение соблюдать правила.

Инструкция: Взрослый говорит: «Ты будешь выполнять мои команды. Если я скажу «шаг вперед», ты сделаешь шаг назад. Если я скажу «большой шаг», ты делаешь «маленький» и т.п. Как только ребёнок хорошо освоит это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды.

Игра «Клад»

Цель: развивать внимание, моторику, координацию движений, пространственные представления.

Инструкция: Ведущие заранее прячут в кабинете конфеты или маленькие игрушки. Затем, следуя командам взрослого, ребенок выполняет определенные действия (например, три шага вперед, поворот направо и т. д.) и находит клад.

Кинезиологические упражнения развивают двухполушарное мышление, развивают речь, а также крупную и мелкую моторику, улучшают долговременную и кратковременную память.

Упражнение «Замочек»

Цель: тренируем сложные перекрестные непривычные движения, требующие внимания и контроля со стороны обеих полушарий.

Инструкция: Правую ногу поставить впереди левой, скрестив ноги. Руки вытянуть вперед большими пальцами вниз, тыльной стороной друг к другу. Перенести правую руку над левой и сцепить пальцы в замок. Руки получаются переплетенными. Согнуть руки в локтевых суставах, руки так, чтобы замок оказался на груди. Если гибкость или болезнь суставов не позволяют сделать это движение в полном объеме, то возможен облегченный его вариант, доступный для выполнения конкретным человеком. Сохранять такую позу в течение 1-2 минут.

Упражнение «Класс – заяц»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, внимания.

Инструкция: ребенок левой рукой показывает «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

Упражнение «Колечко».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция: Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т.д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

Упражнение «Червячок в яблочке»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция: Дети показывают два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают. Нельзя. Чтобы два червячка встретились. Можно сопровождать стихотворением:

Червяк дорогу сверху вниз в огромном яблоке прогрыз.

Упражнение «Печка»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция: Дети показывают руками печку: правая рука согнута в локте перед собой, на уровне груди, ладонь расправлена. Левая рука согнута в локте и поднята вверх, перпендикулярно правой руке, ладонь сжимаем в кулак. По хлопку меняем руки. Наверху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.

На поляне большой стоит печка с трубой.

Упражнение «Кошка».

Инструкция: Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки» при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

Мягко кошка посмотри, выпускает коготки.

Упражнение «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)

Инструкция:левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди» при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

Упражнение «Ладушки-оладушки»

Инструкция: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

*Мы играли в ладушки – жарили оладушки,
Так пожарим, повернем и опять играть начнем.*

Упражнение «Лягушка»

Инструкция: смена двух положений руки кулак-ладонь, со словами:

Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!

Упражнения на переключение внимания, самоконтроль. Развивать внимание у ребенка нужно с раннего возраста, что в дальнейшем благосклонно проявится в: его способности к обучению и интеллектуальному развитию; увеличении объема памяти и тренировке мыслительных процессов; приспособленности к жизни и бытовым условиям.

Игра «Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

Инструкция: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Игра "Речка-берег"

Цель: игра позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций, внимания и речевую регуляцию деятельности.

Инструкция: нужна веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать "береговую линию". Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница. Участники стоят "на берегу" (по одну сторону веревочки). С другой стороны, "течет" река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит "речка!" – прыгать в речку, когда говорит "берег!" – на берег.

Вариант усложнения 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например, "Речка! Берег! Речка! Речка!". На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом.

Вариант усложнения 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет "обманывать его глазки" – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает "ошибку", например, говорит: "Берег!" – а прыгает в речку. Ребенок должен "отключить" свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Игра «Ладочки и ножки»

Цель: развитие переключения внимания, самоконтроля, общей моторики.

Материал: отпечатки ладшек и ножек, скотч (для прикрепления карточек к полу).

Инструкция: Раскладываем поле, по три карточки в ряду, например, левая ножка, левая ладочка, правая ножка, итак несколько рядов. Ребенку нужно пройти путь, не допустив ошибок. Условия игры: на левый отпечаток ножки ставим левую ножку, на правый – правую. На левый отпечаток ручки – левую ручку, на правый отпечаток – правую.

Игра «Падишах»

Цель: Развитие концентрации внимания, усидчивости. Синхронизация работы левого и правого полушария, межполушарных связей.

Инструкция: Двое игроков становятся друг против друга, одновременно хлопают в ладоши, а потом по очереди хлопают в ладошку партнера: правая в левую, левая в правую.

На алтайских горах (хлопок, правая-левая, хлопок, левая-правая)
ОХ (руки перекрещиваются на груди), АХ (потом – хлопок по бедрам)
Жил великий падишах (хлопок, правая-левая, хлопок, левая-правая)
ОХ (руки перекрещиваются на груди), АХ (хлопок по бедрам)
Захотелось падишаху (хлопок, правая-левая, хлопок, левая-правая)
ОХУ (руки перекрещиваются на груди), АХУ (хлопок по бедрам)
Съесть большую черепаху (хлопок, правая-левая, хлопок, левая-правая)
ОХУ (руки перекрещиваются на груди), АХУ (хлопок по бедрам)
Но большая черепаха (хлопок, правая-левая, хлопок, левая-правая)
ОХА (руки перекрещиваются на груди), АХА (хлопок по бедрам)
Укусила падишаха (хлопок, правая-левая, хлопок, левая-правая)
ОХА (руки перекрещиваются на груди), АХА (хлопок по бедрам).

Игра «В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой)
По дорожке пять внучат в гости к бабушке спешат (пальцы «шагают» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Стоит дерево высокое, (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)
Дальше - озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)
Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)
Зернышки везде клюют (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)
Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («Кулак – ребро – ладонь»)
Показался дом вдали, («крыша»)
Мы к нему так долго шли (пальцы «шагают» по коленям или по столу)
Бабушка нам очень рада, для неё внучки – награда (хлопаем в ладоши).
Мы немножко погостим (руки «здороваются»)
И обратно побежим (пальцы «бегут» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)