

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад № 150

Нейродинамический комплекс,
направленный на развитие речи,
внимания и концентрации, а также
межполушарных связей



учитель-логопед, Чернова Е. Ю.
инструктор по физической культуре,
Папшева Т.М., МАДОУ детский сад № 150

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами и родителями задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения и семьи.

Формой такой работы могут стать комплексы кинезиологических упражнений в рамках образовательной кинезиологии, или как их еще называют «Гимнастика мозга» - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Методы и приёмы входящие в нейродинамический комплекс.

1. Балансы
2. Растяжки
3. Дыхательные упражнения
4. Упражнения на развитие мелкой моторики
5. Глазодвигательные упражнения
6. Телесные движения
7. Упражнения на релаксацию

«Самомассаж» - воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является самомассаж кистей рук, ушных раковин. Специалисты насчитывают около 148 точек, расположенных на ушной раковине, связанных с различными частями тела человека. Даже самый простой массаж ушей улучшает кровообращение в организме, стимулирует кору головного мозга, улучшает слуховое внимание и восприятие ребенка

«Балансы» улучшают координацию движений, развивают умственные способности.

- «Цапля или Золотой петух стоит на одной ноге». Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола.
- «Ласточка». Встаньте на одну ногу, руки в стороны или на поясе. Наклоните туловище так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми. Глаза открыты.
- «Поза дерева». Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. Старайтесь вытянуть тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой.

«Растяжки» нормализуют гипертонус и гипотонус

- «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят вверх», ноги вместе. Вытянуться всем телом и прокатиться несколько раз направо, налево как «бревнышко».
- «Кошка». Из положения лежа, встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу.

«Дыхательные упражнения» улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- «Воздушный шарик». Плавный вдох носом. При выдохе живот надувается, как воздушный шарик. После небольшой задержки дыхания медленный плавный выдох через рот - «Шарик сдулся».
- «Веселое настроение». Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Плавный вдох, на выдохе «Ха-ха-ха». Плавный вдох, на выдохе «Хо-хо-хо». Плавный вдох, на выдохе «Хи-хи-хи».
- «Кислое яблоко». Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох носом, на выдохе произносим «ФУ-У-У-У»
- «Ножницы». Стоя, ноги на ширине плеч, Руки согнуты в локтях, ладони изображают ножницы, вдох носом на выдохе «Вжих-вжих-вжих».

«Глазодвигательные упражнения»

- «Синички». Мы летаем высоко, мы летаем низко. Мы летаем далеко, мы летаем близко.
- «Мы рисуем». Много надо нам ребята для умелых наших глаз? Нарисуем два квадрата, а на них огромный круг, а потом еще кружочки, треугольный колпачок. Вот и вышел очень очень развеселый Чудачок!
- «Мир» Раз-налево, два направо, три-наверх, четыре вниз. А теперь по кругу смотрим, чтобы лучше видеть мир.

«Упражнения для развития мелкой моторики»

- **«Кольцо».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.
- **«Котенок».** Последовательно менять положение руки кулак-ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).
- **«Ладушки – оладушки».** Правая рука лежит ладонью вниз, а левая ладонью вверх.
- **«Лезгинка».** Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой, прямой ладонью, в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

«Зеркальное рисование». Рисовать на листе бумаги одновременно двумя руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Телесные упражнения», при выполнении которых развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения, мышечные зажимы.

- **«Перекрестное марширование».** Шагаем, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги.
- **Робот»** Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене, на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, затем влево, приставным шагам, ноги и руки должны двигаться

параллельно, а затем передвигаться используя противоположные руки и ноги. **«Упражнения на релаксацию»** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее, закройте глаза. Два, три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке.

Прыгните на белое, пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесет сейчас вас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...

Теперь вы снова на своем облаке. Оно везет вас назад. Слезьте с облака и поблагодарите за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.









