

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47 комбинированного вида»
юридический адрес 624440, Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул.
Клубная, 12. телефон 8(34384) 3-02-79 e-mail mbdou47@bk.ru

Принято:

на заседании Педагогического
совета МАДОУ № 47
«13» марта 2024 г.
Протокол №4



Согласовано:

на заседании Родительского
комитета МАДОУ № 47
«13» марта 2024 г.
Протокол № 4

Методическая разработка «Использование нейроигр и нейроупражнений в работе музыкального руководителя с детьми 7-го года жизни»

Разработчик:

Репина И.В., музыкальный руководитель



г. Краснотурьинск, 2024

Методическая разработка «Использование нейроигр и нейроупражнений в работе музыкального руководителя с детьми 7-го года жизни» предназначена для организации работы музыкального руководителя с детьми 7-го года жизни по развитию у воспитанников высших психических функций необходимых для успешного обучения в школе в дальнейшем.

В сборнике представлены различные нейропсихологические игры для детей старшего дошкольного возраста.

Материалы разработки могут использовать музыкальные руководители, воспитатели дошкольных образовательных организаций.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нейропсихологические дыхательные упражнения и игры.....	5
3. Упражнения на релаксацию.....	9
4. Двигательные упражнения и игры.....	17
5. Заключение.....	21
6. Список литературы.....	22

Пояснительная записка

Сегодня все чаще можно услышать о том, что дети имеют те или иные отклонения в психическом развитии (слишком активны, или медлительны, не могут концентрироваться, раздражительны, возбудимы и т.д.). Помочь в коррекции такого поведения могут нейропсихологические упражнения и игры для детей. Что это такое, как их выполнять?

Нейропсихология – это сравнительно молодое направление, которое нацелено на исследование связей между работой мозга и происходящими психическими процессами. Исследуются в основном процессы, протекающие с нарушениями по причине заболеваний или травм.

Соответственно, нейропсихологические упражнения – это специальные комплексы упражнений, помогающие корректировать те или иные психофизиологические нарушения. Они помогают развивать у детей способность к произвольному планированию своих действий, а также позволяют повысить концентрацию внимания, продуктивно его распределять, научиться управлять своими психическими процессами.

Такие комплексы показаны детям при следующих проблемах:

- ребенок часто болеет;
- поздно начал говорить;
- имеет диагнозы: ЗПР, ЗПРР, СДВГ;
- раздражителен, вспыльчив, конфликтен;
- гиперактивен (или очень медлителен);
- быстро устает, плохо засыпает;
- плохо понимает речь взрослых, обращенную к нему;
- с трудом сравнивает, обобщает, запоминает;
- имеет проблемы с мелкой моторикой;

- во время письма или рисования постоянно двигает языком или ногами;
- не может вы сидеть на месте 15 минут;
- рассеян, невнимателен;
- отвлекается, не может надолго сосредоточиться;

Существует несколько видов упражнений, направленных на решение разных задач по развитию психомоторных координаций. В данном методическом пособии рассматриваются некоторые из них: дыхательные упражнения и игры, двигательные, а также упражнения на релаксацию.

Дыхательные упражнения. Помогают восстановить нормальное дыхание как в состоянии покоя, так и в комплексе с разнообразными движениями. Это способствует правильному снабжению кислородом органов и тканей, выравниванию мышечного тонуса, снижению уровня возбудимости.

Упражнения на релаксацию. Эти упражнения в сочетании с музыкой, цветом и запахами оказывают различное воздействие – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д.

Двигательные упражнения. Стабилизируют тонус, способствуют нормализации двигательной координации, помогают регулировать вегетативные нарушения, осваивать пространство своего тела и окружающего пространства.

Нейропсихологические дыхательные упражнения и игры

Дыхательные упражнения направлены на то, чтобы ткани ребенка насыщались кислородом в достаточном количестве. Дыхательная гимнастика имеет также целью выровнять мышечный тонус и снизить эмоциональную возбудимость.

Казалось бы, ничего особенного. Но ткани и органы лучше работают, потому что в нужных объемах получают кислород, происходит вентиляция всех участков легких и успокаивается центральная нервная система. В результате ребенок становится более усидчивым и спокойным.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3 – 5 раз. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого – педагога или родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

«Нюхаем цветок»

Положите перед ребенком игрушку в виде растения. Можно вырезать цветок из бумаги. А можно взять и настоящий, если нет аллергии и других противопоказаний. Далее, ребенок носом глубоко втягивает воздух. Рот закрыт. Выдыхать малыш должен ртом. Так же сильно. Упражнение повторите 5 раз.

«Свечка»

Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу, которая стоит перед ребенком. Голову вперед

не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Постепенно пламя необходимо отдалять от малыша, объяснив ему, что дуть с каждым разом нужно сильнее.

«Теннис без ракеток»

На пустую ровную поверхность стола положите легкий шарик – как для пинг-понга. Задача каждого из двух игроков – задуть спортивный снаряд на сторону соперника. Идеально – чтобы шарик упал со стола. Условие: не касаться мячика руками, носом, ушами и всем остальным. Отличная тренировка для легких.

«Ветерок»

Ребенок набирает в рот воздуха. Далее, он должен изобразить с его помощью шум ветра, свист птицы или воинственный клич аборигена. То есть нужно прикладывать палец или целую ладонь к губам.

«Сова»

Крепко взяться правой рукой за левое плечо, повернуть голову назад, глубоко вдохнуть и выдохнуть, вернувшись в исходное положение. Повторить то же самое с другим плечом, развернуть плечи, опустить подбородок на грудь, глубоко вдохнуть. Это упражнение помогает расслабиться, если ребенок долго сидит.

«Вдохи, выдохи»

Ребенок принимает положение лежа на спине. На счет он должен делать вдохи и выдохи. Сначала – на ровный. Например, на 1 вдох, на 3 выдох. Далее, можно менять договоренности. Скажем, на 3 вдох, на 5 выдох.

«Качели»

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты (вдох), дружок, держись (выдох).

«Шарик в животе»

Ребенок откидывается на спинку стула. Вдох – надуваем в животе «шарик», пауза – задержка дыхания, выдох – сдуваем «шарик», втягиваем живот в себя, пауза – задержка дыхания. Каждая фаза по продолжительности одинакова. Начинать следует с 1 секунды, доводить до 2-3 секунд. Можно помочь ребенку, положив руку ему на живот, добавить счет. Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о – в у, ш – в щ, хи и т.п.).

«Футбол»

Возьмите шарик и положите на середину поля. Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии. Надо дуть на шарик так, чтобы он закатился в ворота другого игрока. Ребенку нужно постараться, чтобы шарик не попал в его ворота. Дуть нужно сильно. Делаем вдох носом, а выдох через рот. Побеждает тот, кто сумел задуть шарик в ворота другому игроку большее количество раз.

«Парящий шарик»

Педагог предлагает ребенку подуть в трубочку так, чтобы шарик мог удержаться над корзинкой не менее 3 секунд.

«Подуй в дудочку»

Раздайте детям дудочки и предложите поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе. «Давайте устроим музыкальный парад! Берите дудочки –

начинаем играть!» Если у кого-то из детей не получается извлечь из дудочки звук, проследите, правильно ли он дует: выдох через рот должен быть сильным и попадать точно в раструб трубы, для чего его необходимо плотно зажать губами: воздух не должен выходить через нос. Также можно предлагать для игры свирели, рожки, губные гармошки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей.

«Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Когда ждать результатов? Все индивидуально. Одним требуется месяц, другим – полгода и больше. Малыши 3-4 лет после упражнений начинают хорошо говорить, получают навыки взаимодействия с окружающим миром. Дети старшего дошкольного возраста становятся усидчивыми, лучше воспринимают информацию, становятся более уравновешенными.

В большинстве случаев нейропсихологические упражнения и игры для детей несут лишь пользу. Однако, есть и противопоказания детям с:

- эпилепсией
- психологическими расстройствами
- генетическими заболеваниями (синдром Дауна, гемофилия и т.д.)

Есть категории детей, которым можно заниматься нейропсихологическими упражнениями, но с особой осторожностью:

- дисплазия соединительной ткани;
- проблемы с сердцем;
- астма.

Упражнения на релаксацию

Перед тем, как перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить необходимость учета влияния музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может оказывать различное воздействие – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

В качестве музыки для релаксации детей подойдут композиции, имитирующие звуки природы: дождь; шум леса с птичьими трелями; морской прибой; классическая музыка.

Классическая музыка положительно влияет на развитие детей, причем это воздействие начинается еще до рождения. Она создает у детей макростимуляторы мозговой активности, которые содействуют лучшему освоению речи, чтения, а позже – и обучению в рамках подготовки к школе. Под воздействием правильно подобранной музыки нормализуется артериальное давление и дыхание, происходит эмоциональное расслабление.

Поэтому спокойное классическое произведение способно погрузить ребенка в состояние, близкое к медитации, во время которого его организм начинает

работать в замедленном режиме, что позволяет улучшить зрение и память, купировать приступы головной боли и астмы, нормализовать работу сердца и головного мозга.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и визуализируя (воображая, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце. Релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений являются частью единого процесса.

Вот несколько возможных сценариев для релаксации продолжительностью около 5 мин. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делают 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

«Огонь и лед»

Глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде педагога *«Огонь»* дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде *«Лед»* дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Можно несколько раз чередовать обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Ковер-самолет»

Исходное положение: лежа на спине. Педагог поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (*пауза*). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

«Пляж»

Исходное положение: лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что Он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

«Голубое небо»

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе предложить ребенку представить, что он вдыхает голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

«Солнышко»

Исходное положение: стоя. Закрыть глаза, вытянуть руки. Рассказать ребенку, что на ладошках у него лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас

отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают.

«Гора»

Исходное положение: стоя. Спину нужно держать ровно, голову не наклонять, руки опустить вниз. Предложить ребенку медленно поднять руки вверх и сцепить их в замок над головой. «Представь, что твое тело – это гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» – и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» – и тоже тянется вверх. «Нет! – решили они, – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустить руки и улыбнуться. Молодец!

«Парусник»

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Педагог поясняет: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус повис (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)». Усложнение упражнения заключается в том, что ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на выдохе поднимаясь с пяток на колени.

«Потянулись – сломались»

Исходное положение: лежа на спине. Руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Педагог поясняет: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях, в плечах, упали плечи, «повисла» голова,

«сломались» в талии, подогнулись колени, «упали» на пол, лежим расслабленно, безвольно, удобно. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его». Во время выполнения упражнения детям следует показать разницу между выполнением команды *«опустить кисти»* и *«сломались в кистях»* (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

«Рот на замочке» (на расслабление мышц лица)

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

«У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4 – 5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю».

«Лимон» (расслабление мышц рук)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

«Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю».

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Вращение шеей» (расслабление мышц шеи и плечевого пояса)

а) Исходное положение: сидя. Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть, как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза. Движения повторяются по 2-3 раза в каждую сторону.

б) Исходное положение: сидя. Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок. Выпрямиться. Вдох – пауза, выдох – пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

в) Исходное положение: сидя. Медленно опустить голову вниз. Выпрямить шею. Вдох – пауза, выдох – пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

«Страна кукол»

Педагог: «Когда-то все люди вырастают и забывают, что были детьми. Но игрушки, которые мы так любили в детстве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок. «Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения. «Марионетка»: кукла, которую кукловод — психолог или другой ребенок — приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на понимание центров движения.

«Росток»

Исходное положение: на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Педагог: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной

пассивности других. «Один» – медленно выпрямляются ноги; «два» – ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят, как «тряпочки»; «три» – осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» – выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» – руки поднимаются вверх, ребенок смотрит на солнышко, тянется к нему. Усложняя задачу, можно увеличивать этапы «роста» до 10 – 20.

«Травинка на ветру»

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Педагог: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку» (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

«Раскачивающееся дерево»

Это упражнение строится по тому же принципу (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова). Оно может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

«Роза»

Педагог: «Сделайте три глубоких вдоха и закройте глаза. Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце... Легкий ветерок колышет листья деревьев... Вы наслаждаетесь красотой природы... Вы подходите к саду с маленькой калиткой. Войдите внутрь и посмотрите на сотни розовых кустов. Почувствуйте запах роз, прислушайтесь к жужжанию насекомых, которые собирают нектар и цветочную пыльцу... Посмотрите вокруг, и вы увидите одну совершенно особенную розу. Вы узнаете ее, потому

что она притягивает ваше внимание, как магнит... Посмотрите на нее повнимательнее. Какого цвета ее бутоны? Какого она размера? Если хотите, можете осторожно потрогать ее листья и стебель с шипами... Вдохните ее аромат и заполните им свои легкие... Можете сказать розе, как она прекрасна и совершенна... Пусть она тоже скажет вам что-нибудь приятное. Запомните, что она вам говорит, когда вы стоите перед ней. Поблагодарите свою розу за то, что она вас ждала и попрощайтесь с ней. Вы знаете, что всегда сможете найти ее и этот сад, когда захотите на мгновение почувствовать себя счастливым. А теперь выйдите из сада, пройдите по улице и снова вернитесь в нашу комнату. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.»

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают...
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится...
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.»

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Педагог: «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.»

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!»

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно-расслабление приятно!»

Двигательные упражнения и игры

Двигательные упражнения направлены на активизацию энергетического потенциала мозга при помощи ритмичных движений. Структуру движений задает ритм стихотворения. Упражнения способствуют также расширению словарного запаса, формированию двигательного аппарата и развитию воображения и креативности ребенка. Двигательные упражнения и игры проводятся на в течение 2-3 минут по показу педагога с тем, чтобы ребенок конкретно представил движение, пережил правильные двигательные ощущения и почувствовал желание воспроизвести эти движения.

Методика проведения у всех предлагаемых в данном разделе упражнений одина: дети слушают стихотворение, которое произносит педагог, и вслед за ним выполняют определенные движения.

«Деревцо»

«Дует ветер нам в лицо, – махать руками ладошками к себе

Закачалось деревцо. – поднять руки, покачиваться из стороны в сторону

Ветерок все тише, тише, – плавно опустить руки

Деревцо все выше, выше.» – поднять руки и потянуться вверх.

«Физкульт-привет»

«На болоте две подружки, – скакать, как лягушки
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались. – имитировать умывание
Ножками топали, – топать
Ручками хлопали, – хлопать
Вправо – влево наклонялись. – наклоны вправо – влево
Полотенцем растирались, – имитировать растирание спины полотенцем
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет:
Всем друзьям – физкульт-привет!» – резко поднять руки вверх.

«Бабочка»

«Спал цветок – присесть, спрятав голову в колени и обхватив колени руками
И вдруг проснулся, – поднять голову и руки; затем опустить руки вдоль тела
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, – выпрямить спину, подняться
Потянулся, – слегка покачаться вправо-влево
Взвился вверх и полетел. – отвести руки назад, изображая крылья
Солнце утром лишь проснется –
Бабочка кружит и вьется.» – имитировать движения летающей бабочки.

«Тук-тук»

«Тук-тук-тук. – три удара кулаками друг о друга
Да-да-да. – три хлопка в ладоши
Можно к вам? – три удара кулаками друг о друга
Рад всегда!» – три хлопка в ладоши

«Зайчики»

«Жили-были зайчики – показывать на голове заячьи ушки
На лесной опушке, – разводить руками перед собой, описывая окружность

Жили-были зайчики – показывать на голове заячьи ушки
В серенькой избушке. – сложить руки над головой в форме домика
Мыли свои ушки, – проводить руками по воображаемым ушкам
Мыли свои лапочки. – имитировать мытье рук
Наряжались зайчики, – поворачиваться в обе стороны в полуприседании,
руки на поясе.
Надевали тапочки.» – поочередно выставлять вперед правую и левую ноги.

«Снег»

«Как на горке снег, снег, – показывать руками «горку»
Снег, снег, снег, снег. – двигать руками, перебирая пальцами
И под горкой снег, снег – показывать руками «под горкой»
Снег, снег, снег, снег. – двигать руками, перебирая пальцами
А под снегом спит медведь. – сложенные ладони поднести к щеке, склонив
на них голову, затем изобразить ушки медведя
Тише, тише, не шуметь!» – поднести палец к губам, погрозить пальцем.

«Ёж»

«Вот в норе спит наш еж,
На кого же он похож? – дети изображают спящего ежа
Ежик утром просыпается, – потягиваются
Всем он мило улыбается. – поворачиваются вправо-влево
Умылся лапкой, а потом – имитируют умывание
Угостился молоком. – наклоняются вперед
По дорожке побежал, – бегут по кругу
Топ-топ-топ, топ-топ-топ,
И немножечко устал. – останавливаются, приседают
Уф-уф, уф-уф.
Ежик листья собирает – имитируют собирание листьев
К себе в норочку несет.

Он в листочках любит спать, – присаживаются на корточки
Будет в норке зимовать.» – прикладывают руки под щеку, «засыпают».

«Рыбки»

«Плывут рыбки по реке, – дети изображают плывущих рыбок
Плещут хвостиком в воде, – с продвижением вперед
Плюх-плюх-плюх,
Плюх-плюх-плюх.
Глубоко они ныряли, – соединив ладошками кисти рук,
Пузырьки они пускали. – поднимать их вверх-вниз, ныряя
Буль-буль-буль,
Буль-буль-буль.
Вокруг камушка поплыли, – дети изображают плывущих рыбок
И за камушек заплыли
Там тихонечко сидят, – сидят «за камушком»
Из-за камушка глядят.»

Заключение

Таким образом, систематическое использование нейропсихологических упражнений и игр оказывает положительное влияние на развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья, снижает утомляемость, способствует коррекции недостатков речевого развития у детей дошкольного возраста. Внедрение в работу нейроигр даёт возможность педагогам более качественно вести свою работу.

Преимущества использования нейропсихологических упражнений и игр: игровая форма обучения; эмоциональная привлекательность; многофункциональность; двигательная активность; формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов; формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом;

Нейропсихологические упражнения и игры полезны не только для детей, имеющих трудности в обучении, но и для всех детей дошкольного возраста:

- у воспитанников повышается стрессоустойчивость;
- дети включаются в деятельность активнее, они начинают лучше воспринимать информацию;
- на занятиях им удастся доводить начатое дело до конца;
- начинает преобладать произвольное внимание над непроизвольным;
- выполнение упражнений доставляет удовольствие, заряжает детей энергией и позитивом, повышается работоспособность;
- улучшается мыслительная деятельность, память, внимание, речь;
- повышается самооценка и коммуникативность.

Список литературы

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие/ Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, С.Н. Котягина, Е.Г. Гришина, Т.Ю. Гогберашвили. М.: 2001.
2. Семаго Н.Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Айрис, 2007.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М.: Генезис, 2008.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2010.
5. Тарасова О. Н. Нейропсихологическая диагностика общего недоразвития речи у старших дошкольников // Молодой ученый – 2017, №3.