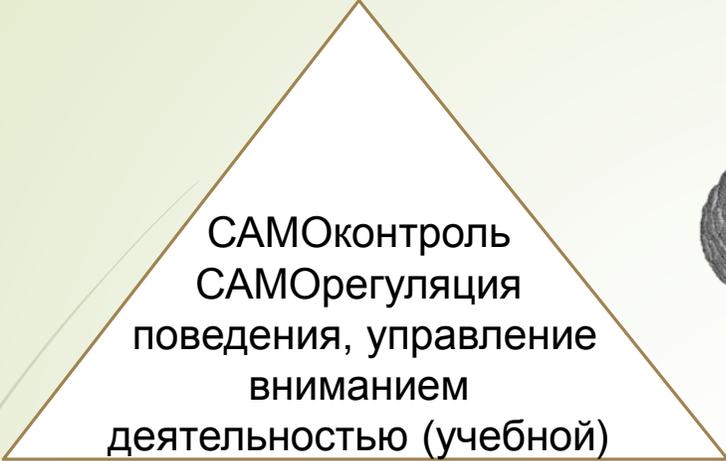


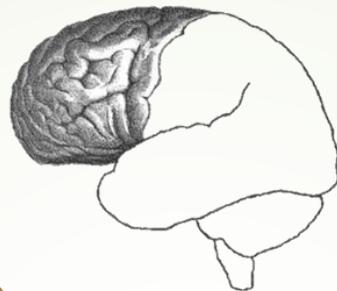
Эффективные приемы повышения познавательной активности посредством нейродинамических игр и упражнений

Учитель-дефектолог, ВКК
Зайцева Екатерина Игоревна

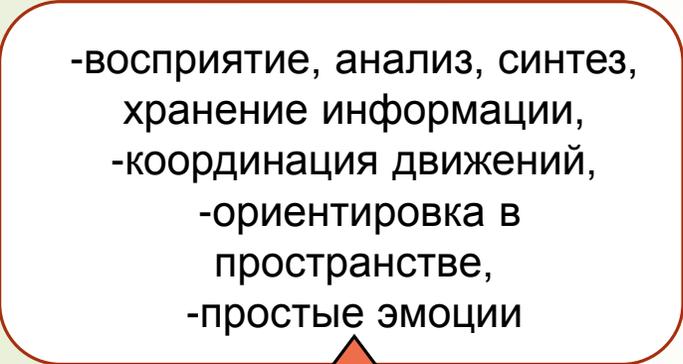
ТРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ БЛОКА МОЗГА (по А.Р. Лурия)



САМОконтроль
САМОрегуляция
поведения, управление
вниманием
деятельностью (учебной)



3 БЛОК
программирования,
регуляции и контроля
психической
деятельности



- восприятие, анализ, синтез,
хранение информации,
- координация движений,
- ориентировка в
пространстве,
- простые эмоции



2 БЛОК приема,
переработки,
хранения
информации из
внешнего мира

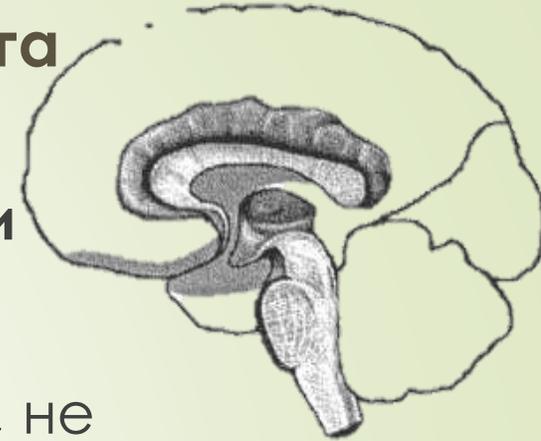


- энергия для любой
психической деятельности;
- регуляция тонуса и
бодрствования
(нейродинамика)



1 БЛОК:
энергетический
(СТВОЛ МОЗГА)

Признаки нарушений **энергетического** блока мозга



- слабость нейродинамики (регуляции возбуждения и торможения, бодрствования);
- отвлекаемость, невнимательность, неусидчивость, не слышит взрослого, инструкцию;
- трудности запоминания и воспроизведения информации;
- эмоциональная неустойчивость;
- двигательные нарушения (координации, общей, ручной моторики, неловкость движений).

! при РАС, умственной отсталости, ЗПР, нарушениях речи, ДЦП, СДВГ, детям с нарушениями слуха, зрения.

Показания для нейрокоррекции

Система «Bal-A-Vis-X»

«Балансировочно-аудиально-визуальные упражнения»



Автор Билл Хуберт (амер.)

Более 300 упражнений. Они через активизацию зрения, слуха, чувства равновесия, рецепторов мышц и кожи стимулируют развитие нарушенных участков мозга.

Упражнения выполняются со специальными **кинезиологическими мячами** (со звонко отскакивают от пола) и **мешочками** с песком.

Упражнения: ритмичное переключивание из руки в руку, подбрасывание, обведение за спиной, перебрасывание, отскок; постепенно усложняются и выполняются в паре, двумя мячами, и далее на балансировочной доске.

Способствуют развитию:

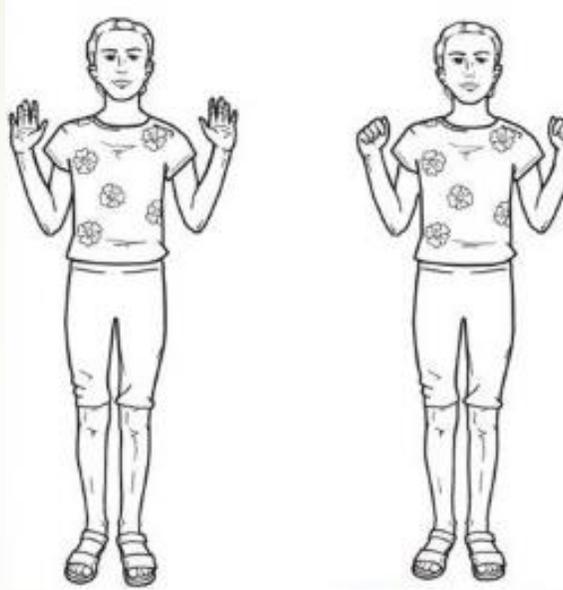
- внимания,
- чувства ритма,
- межполушарного взаимодействия, сенсорной интеграции,
- общей и зрительно-моторной координации,
- стимулирует работу структур ГМ, которые участвуют в формировании речи и поведения.
- навыков сотрудничества, самооценки

Видео-примеры упражнений <https://www.youtube.com/user/mcbaawater>

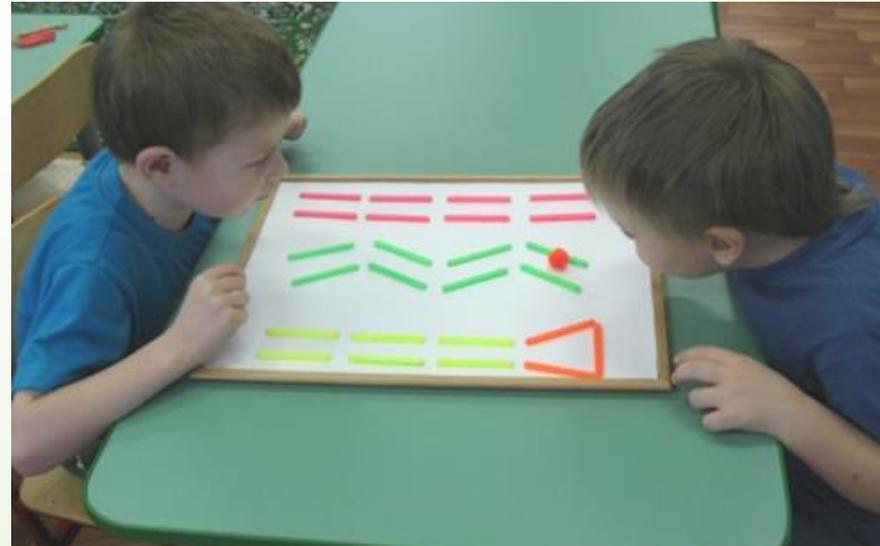
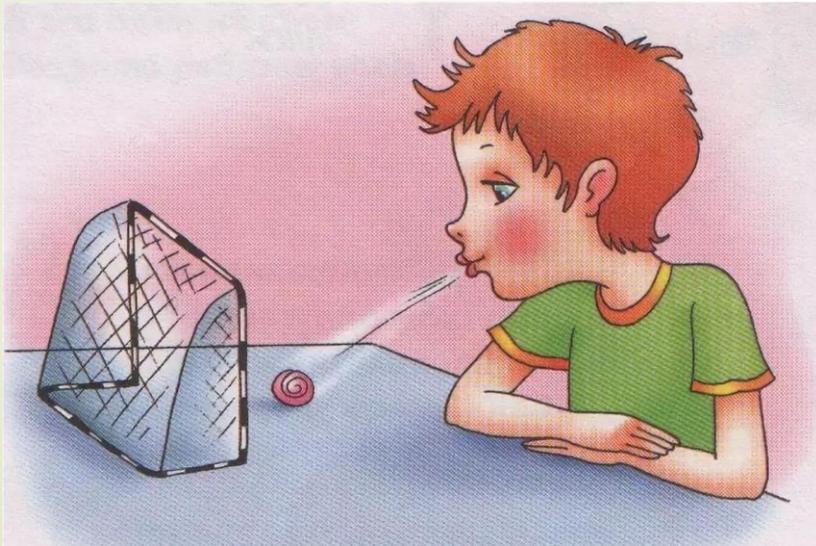


Энергетические дыхательные упражнения и игры

- по А.Н.Стрельниковой: **«Четырехфазное дыхание»** (вдох-задержка-выдох-задержка), **«Ладшки»**

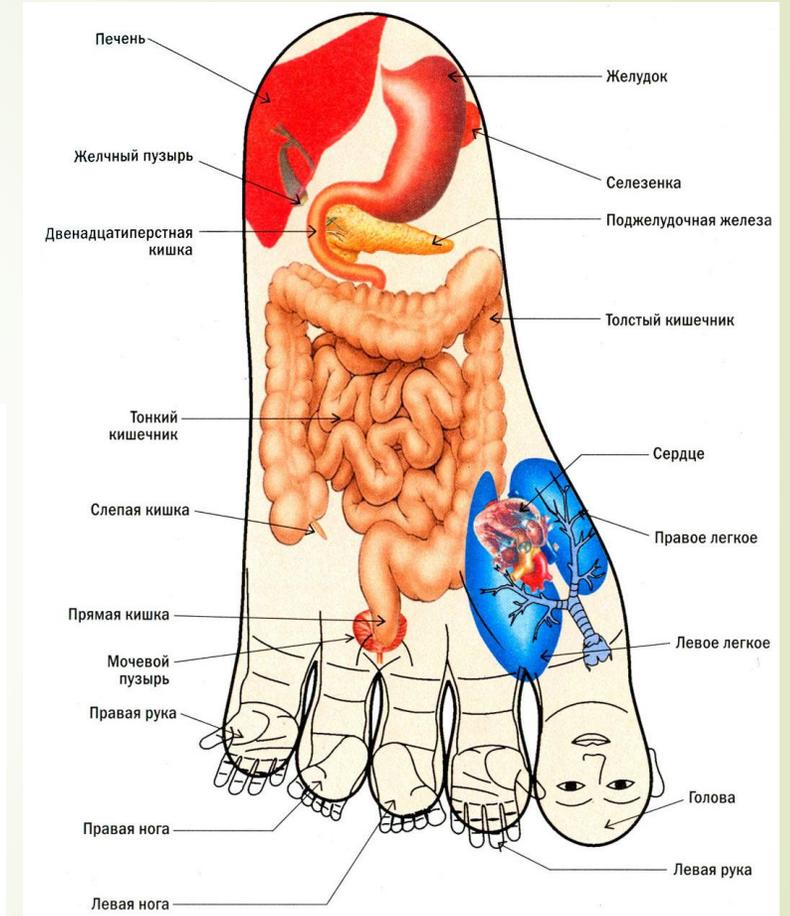
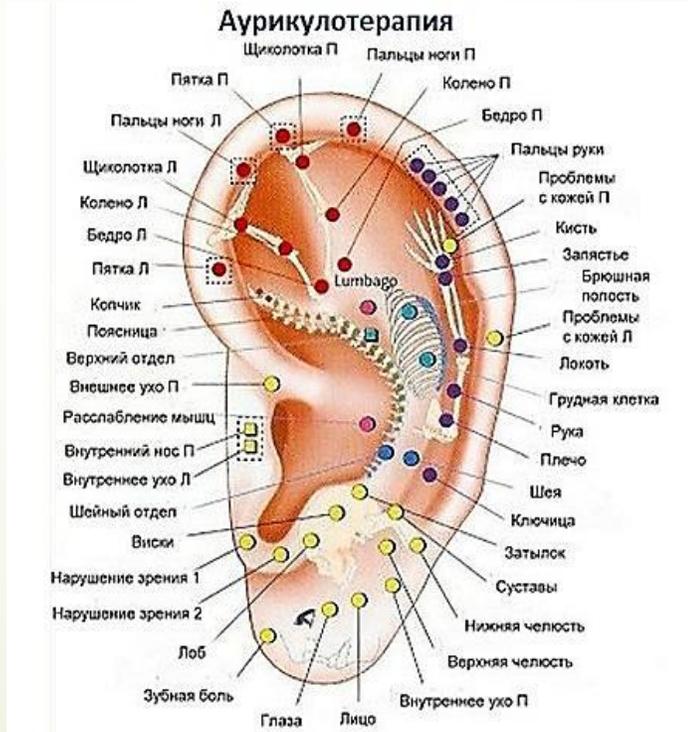
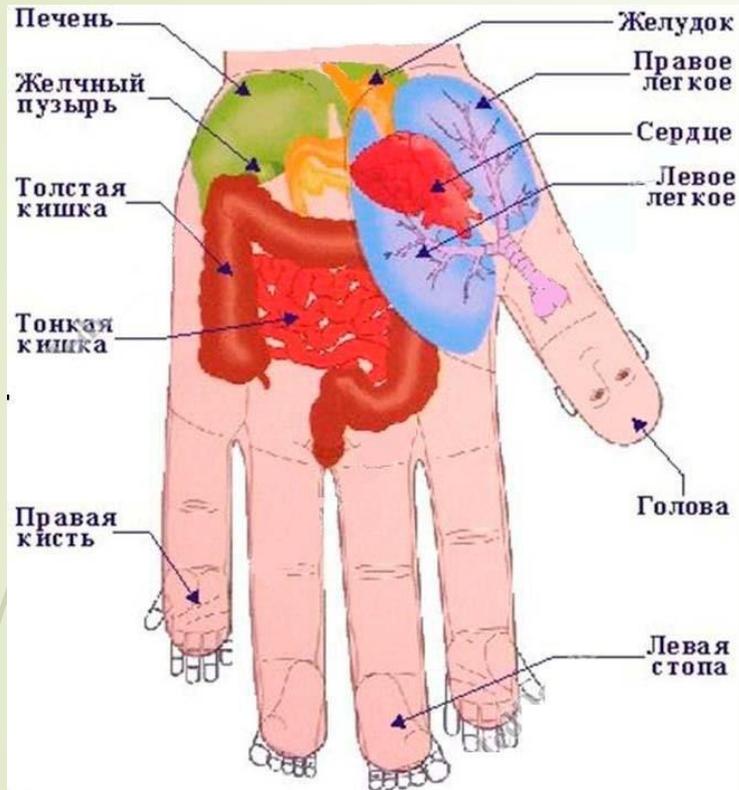


- Дыхательные игры **«Дутибол»**, **«Дорожки»**

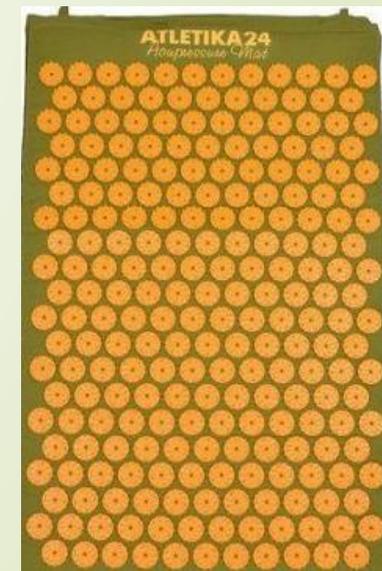
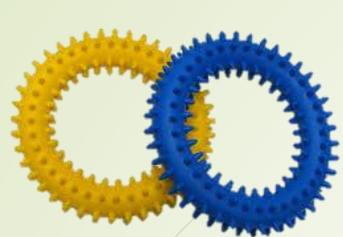


Энергомассаж и самомассаж активных точек (стоп, ладоней, ушей, волосистой части головы)

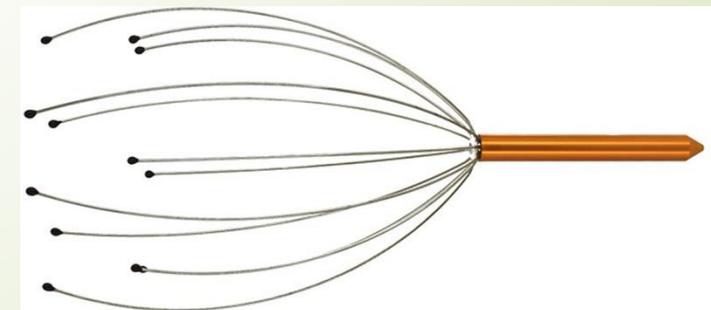
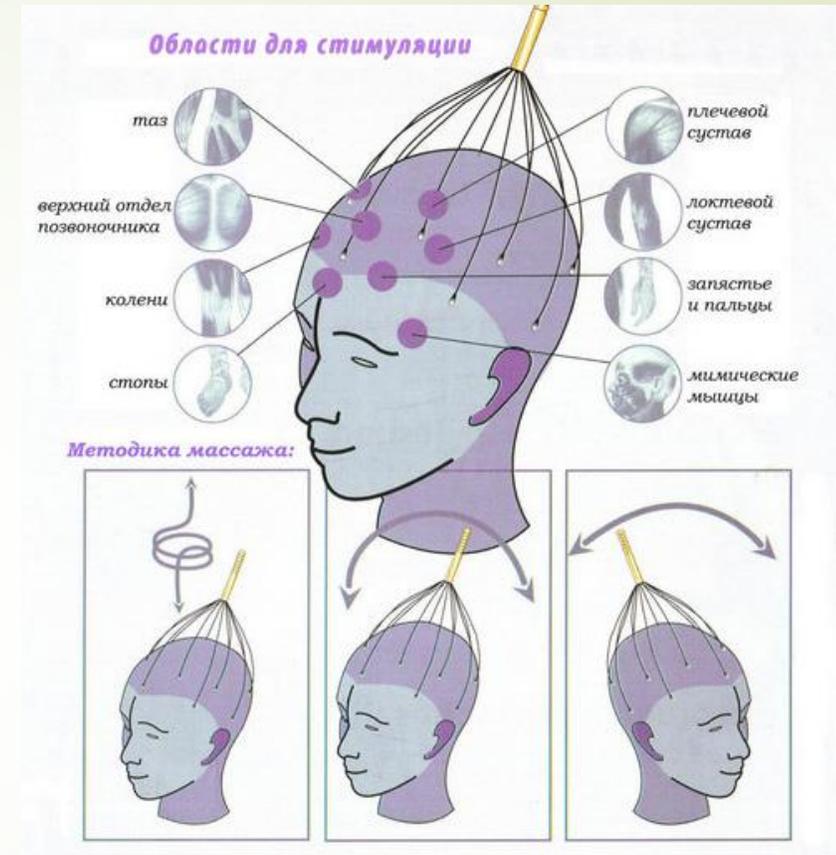
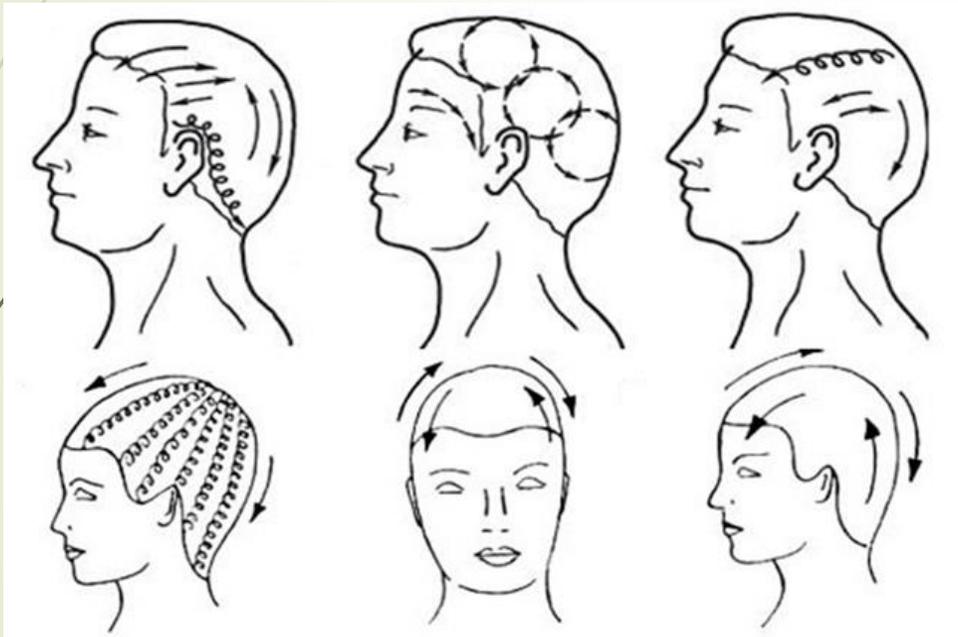
вызывает прилив крови к ГМ, подъем активности жизненных систем организма



Инвентарь для механического самомассажа, самомассажа



**Упражнения «Расческа»,
«Моем голову»**



ПРЫЖКИ

усиливают кровообращение, что повышает тонус коры головного мозга благодаря увеличению потока нервных импульсов, которые поступают в мозг.

Способствуют развитию сенсорного восприятия, повышают умственную работоспособность, устойчивость перед физическими, психологическими нагрузками.

Варианты прыжков:

- 1) На батуте
- 2) На скакалке
- 3) Через препятствия
- 4) По лестницам
- 5) «Резиночки»
- 6) Прыжки с поворотами на 90, 180 градусов
- 7) На одной ноге
- 8) Симметричные, асимметричные, перекрестные (одновременная работа руками и ногами)

РАСТЯЖКИ

специальные упражнения на растягивание, основанные на естественном движении. В мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Способствуют преодолению мышечных зажимов, оптимизации тонуса и повышению уровня психической активности.

Растяжки из системы нейропсихологической коррекции А.В.Семенович

Упражнения лежа на спине



«Качалка»



«Бревнышко»

Упражнения лежа на животе

«Лодочка»

«Кошка»

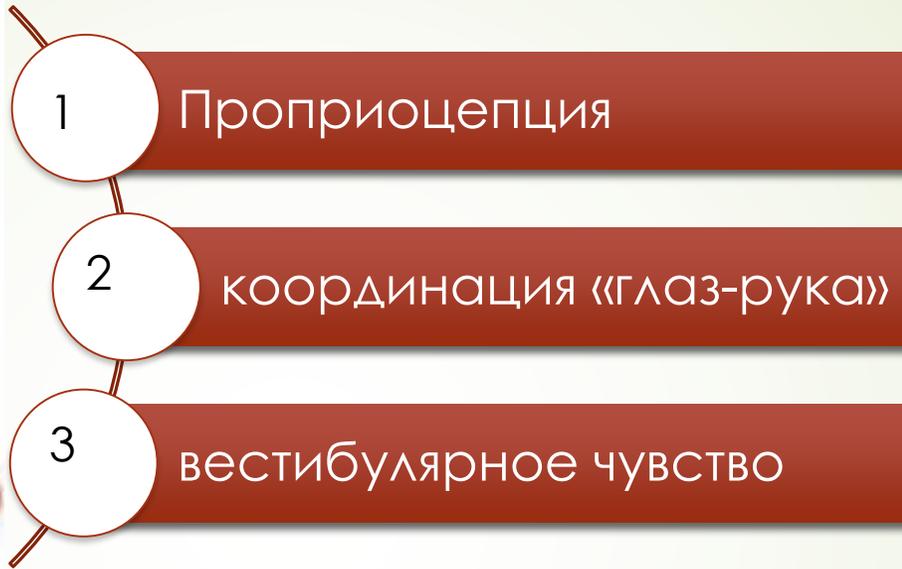


Сидя
«Бабочка»

Стоя
«Вертолет»



Двигательные упражнения на выработку сенсорной интеграции



1. Упражнения с участием проприоцепции (упражнения с усилиями):

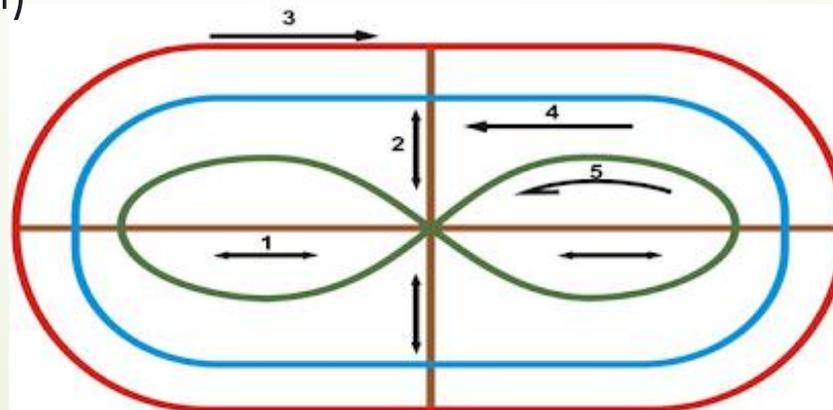
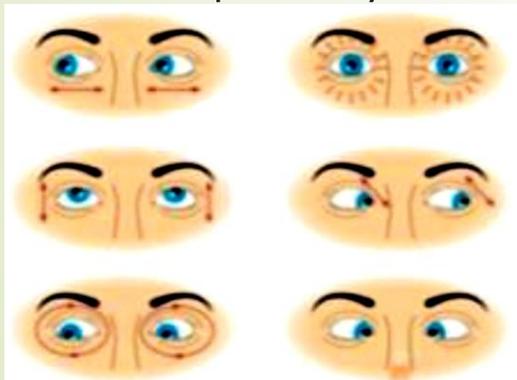
- «Черепашка» (перенос груза на спине), ползание с утяжелителями (рюкзачком), упражнения с гантелями, броски в цель мячей и подушек различного веса,
- «Кольцо/наручники», «Ловушка», «Шлагбаум» (с сопротивлением), дотягивания до предмета, упражнения с эспандерами

2. Игры с участием зрительно-моторной координации, на прослеживание:

- кольцеброс, баскетбол, кегельбан
- магнитная «Рыбалка», «Попади в колечко», «Катушки», «Ногоступы»

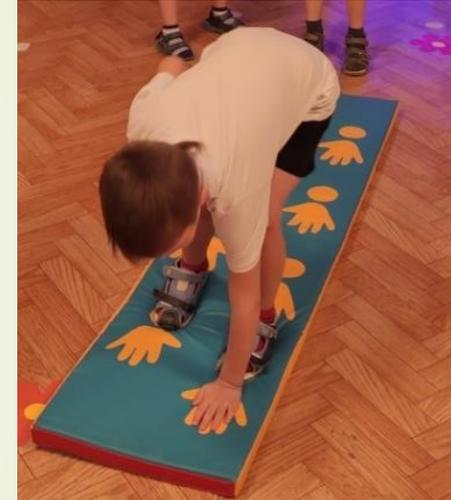


- прослеживание и ловля мыльных пузырей, отбивание надувного шарика.
- глазодвигательная игра: «Глаз-путешественник», тренажёр Базарного В.Ф., «Дорожки» (на расстоянии «проходить» большим пальцем вытянутой руки / лазерной указкой)



3. Упражнения с участием вестибулярной системы

- спуски/подъемы по лестнице, шведской стенке, игра «Рыболов» (со скакалкой);
- хождение по скамейке вперед/назад, с мешочком на голове, по тонкому канату с приставлением пятки к носку, по наклонной скамье-горке, полосы препятствий;
- хороводы, вращения вокруг себя «Карусель» со сменой направлений;
- раскачивание на лошадке, фитболе;
- «Твистер», коврик «Руконожка», «Цветные ладошки»



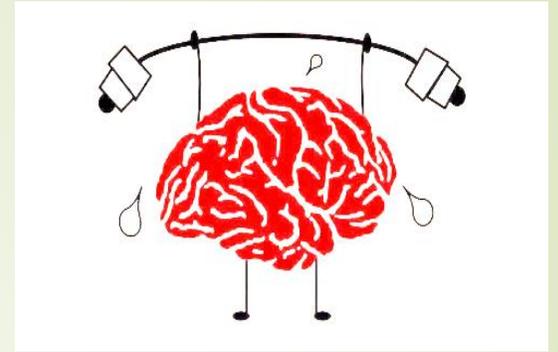
Нейрогимнастика «Brain Gym» («Гимнастика мозга»)

Авторы Пол Деннисон, Гейл Дениссон (США), 1970-е гг.

- упражнения разработаны специально, чтобы помочь детям учиться;
- очень просты и интересны, не требуют много времени, никакого инвентаря;
- эффект - сразу после выполнения;
- при регулярном выполнении имеют накопительный эффект.

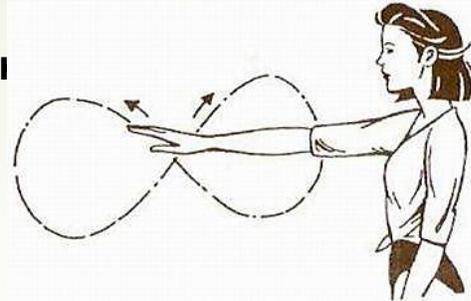
Гимнастика основана на представлениях о работе мозга как о единой системе **«ИНТЕЛЛЕКТ-ТЕЛО»**. Быстро приводит ребенка в рабочее энергичное состояние; через телесную практику в работу вовлекается ум.

- стимулируют моторику, «дружат» два полушария мозга;
- повышают интенсивность протекания нервных процессов в мозге, концентрируют внимание;
- снимают стресс, расслабляют, чем способствуют усилению учебных навыков,
- влияют на эмоции, ритмируют нервные процессы, способствуя спокойному, успешному учению.



«Гимнастика мозга»

Упражнение «Ленивая восьмерка»
взаимодействие полушарий,
координация рука-глаз



Упражнение «Слоник»

Улучшает процессы слушания, повышает
улучшает память.



Упражнение «Думающий колпак»

обостряет слух, повышает умственные и физические
ресурсы, поможет быстро сконцентрировать
внимание.



Упражнение «Зарядись энергией»

успокаивают, уравнивают эмоции
и мыслительные процессы, помогают лучше
воспринимать новую информацию.



Упражнение «Крюки Деннисона» влияет на эмоциональную
систему мозга, стабилизирует и ритмирует нервные процессы организма,
способствуя спокойному, успешному учению





Спасибо за внимание !

Желаю Вам успехов!

