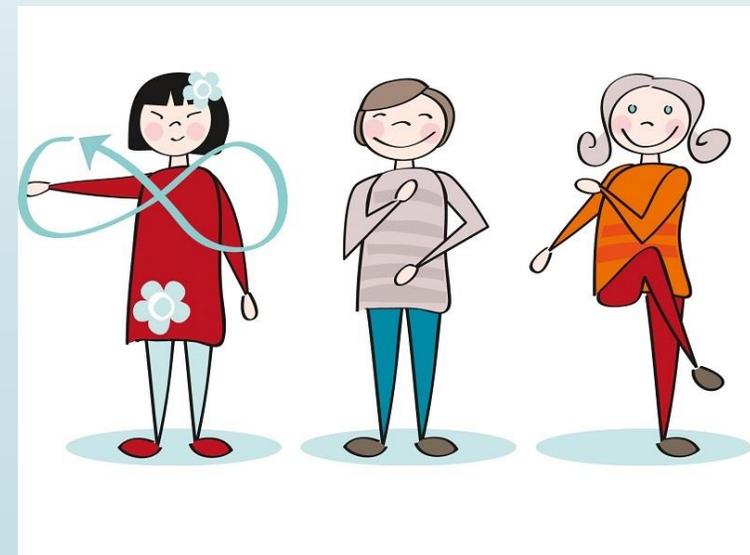


# Нейрогимнастика в работе педагога

Мишагина Л. В., педагог-  
психолог КОГОбУ СШ с УИОП пгт  
Нагорск





## О чем идет речь?

■ «С ним не страшны никакие испытания, его потерять — значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости; человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно».

■ В. В. Вересаев



# НЕЙРОГИМНАСТИКА -

ЭТО КОМПЛЕКС телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

# Полушария

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (**мозолистое тело**).

## Левое полушарие



Логика и анализ



Факты



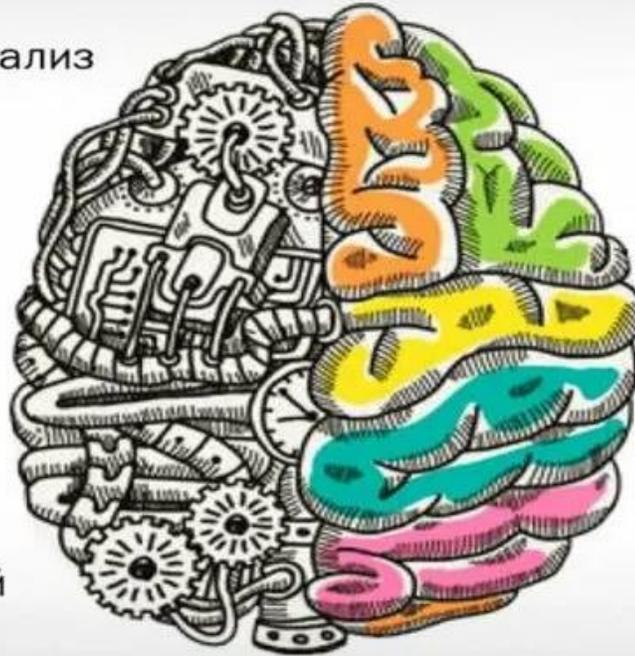
Числа



Алгоритмы



Буквальный  
смысл слов



## Правое полушарие



Визуальные  
образы



Анимация



Музыка



Дизайн



Идеи и мечты

# ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЯ ДЕЛАЮТ РАЗНЫЕ ВЫВОДЫ ОБ ОДНОМ И ТОМ ЖЕ ОБЪЕКТЕ

## ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

### ЧТО?

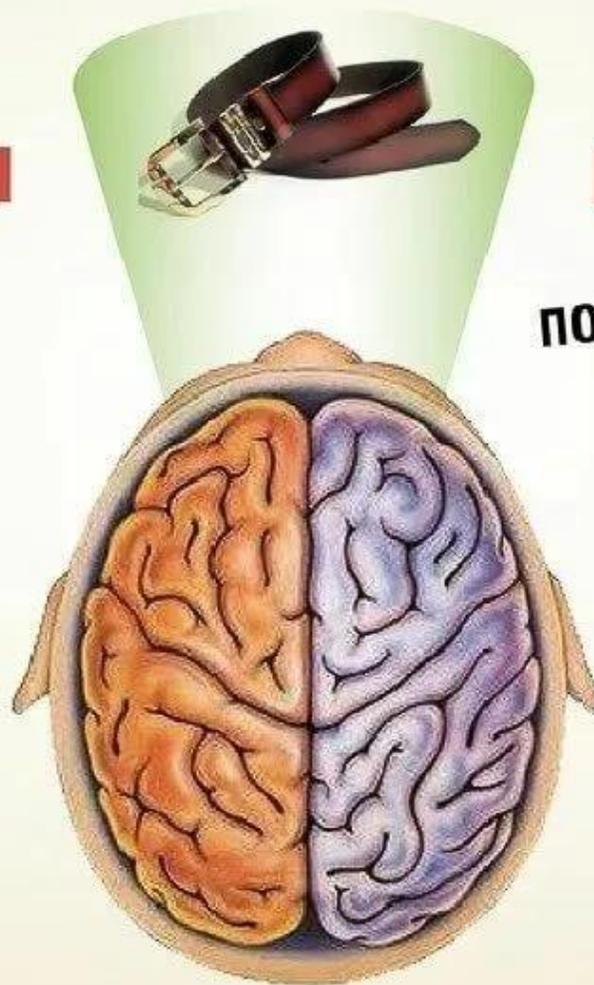
- Изделие из кожи
- Предмет гардероба
- Аксессуар
- Ремень

### ЗАЧЕМ?

- Фиксировать одежду на талии
- Для красоты

### КОМУ?

- Женщине
- Не мужчине



## ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

### ПОХОЖ НА УДАВА

СОВЕРШЕННО  
НОВЕНЬКИЙ

ПРЯЖКОЙ МОЖНО ПУСКАТЬ  
СОЛНЕЧНЫХ ЗАЙЧИКОВ

для НАКАЗАНИЯ  
НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ

КОРИЧЕВЫЙ КАК ШОКОЛАД

ПАХНЕТ КОЖЕЙ

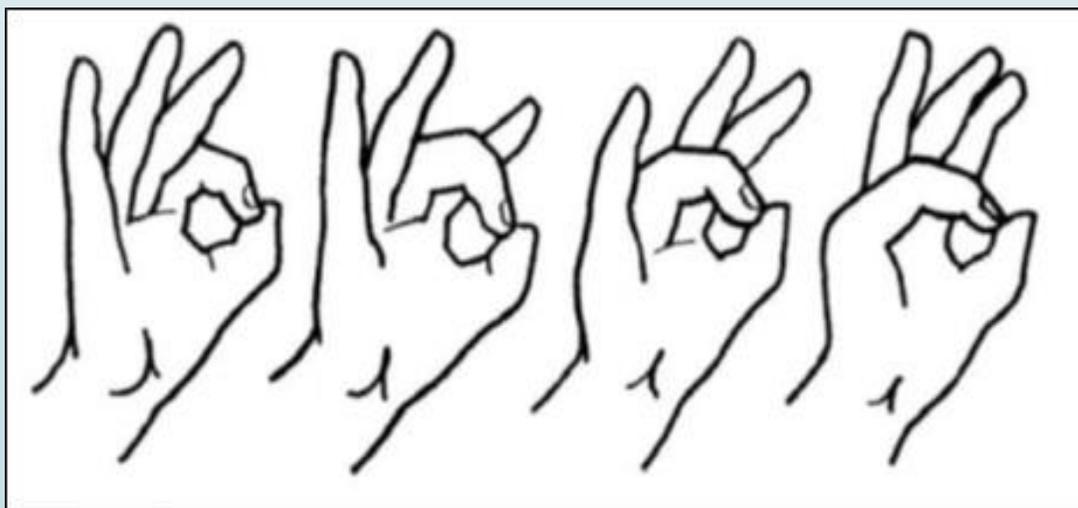
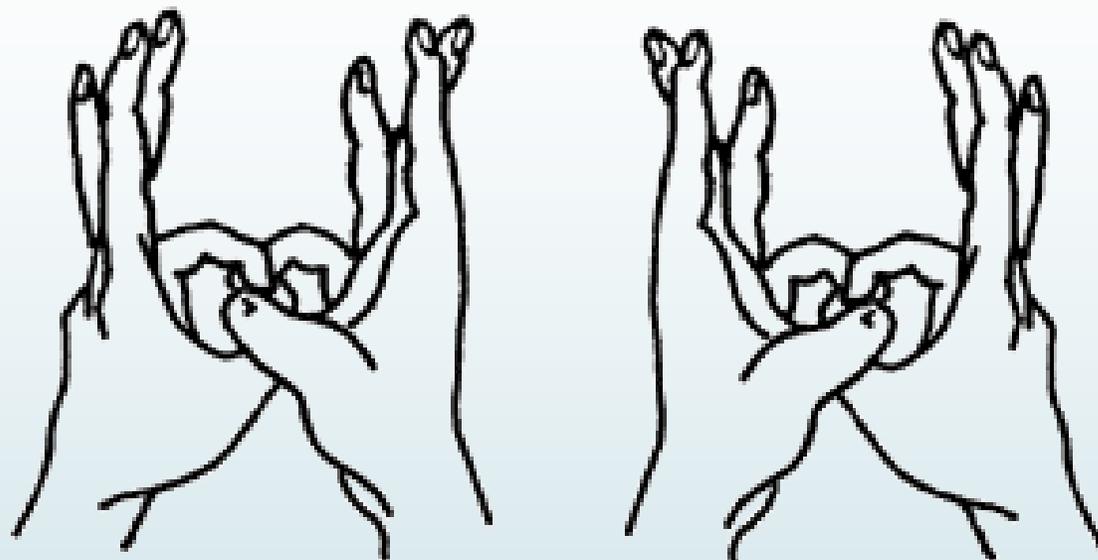
# Нейрогимнастика помогает:

- Стимулировать развитие мыслительной деятельности;
- Улучшить память, развить способность к быстрому воспроизведению информации;
- Снизить утомляемость на уроках, повысить работоспособность;
- Улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;
- Развить способность к выполнению симметричных и асимметричных движений;
- Укрепить вестибулярный аппарат;
- Развить подвижность плечевого пояса;
- Снять стресс и напряжение;
- Управлять собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии;
- Предотвратить нарушения, связанные с восприятием пространства и времени;
- Улучшить настроение.

# Виды упражнений нейрогимнастики

- Переход из одной позиции в другую.
- «Цепочки движений».
- Развитие крупной моторики.
- Упражнения с предметами (нейромячи, кубики, карандаши и т. д.)
- Нейродорожки.
- Рисование двумя руками.

# Переход из одной позиции в другую



# Цепочки движений

хлоп - хлоп



указательным пальцем нажимаем на кнопку



хлоп - хлоп



указательным пальцем нажимаем на кнопку с



@annakoss

меняем положение пальцев

указательный-средний



@annakoss

большой-мизинец



указательный-средний



большой-мизинец



кольцо



класс



кольцо



класс



@annakoss

хлоп - хлоп



@annakoss

тон - тон



хлоп - хлоп



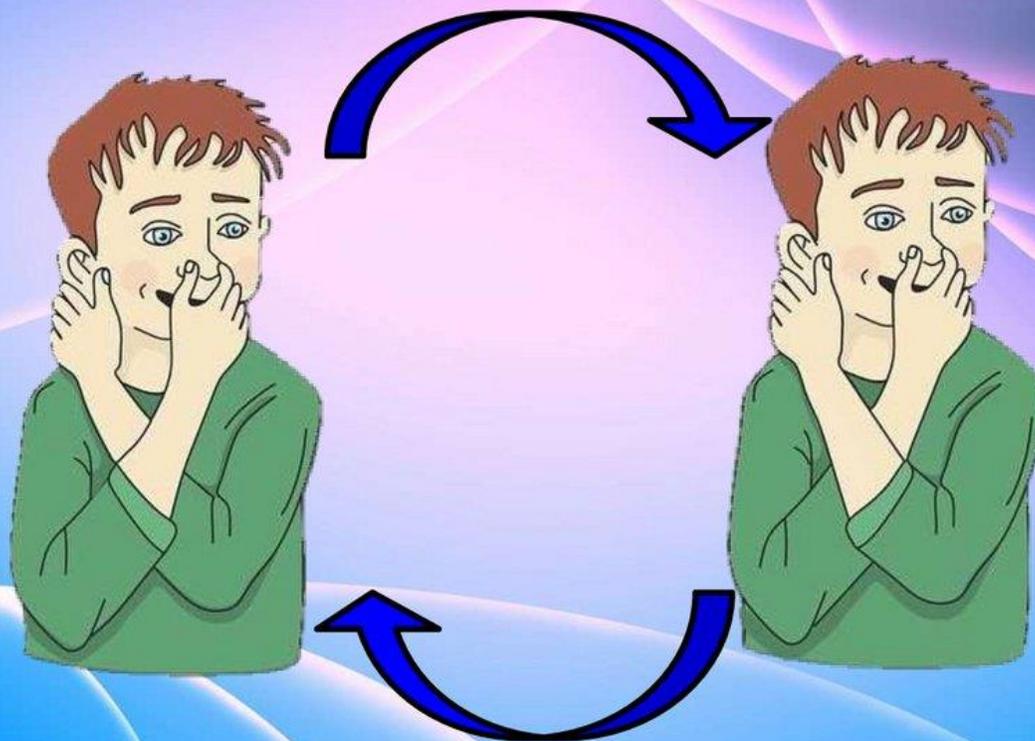
тон - тон



# Развитие крупной моторики

## **УПРАЖНЕНИЕ «Ухо-нос»**

*Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот»*



# Упражнения с предметами



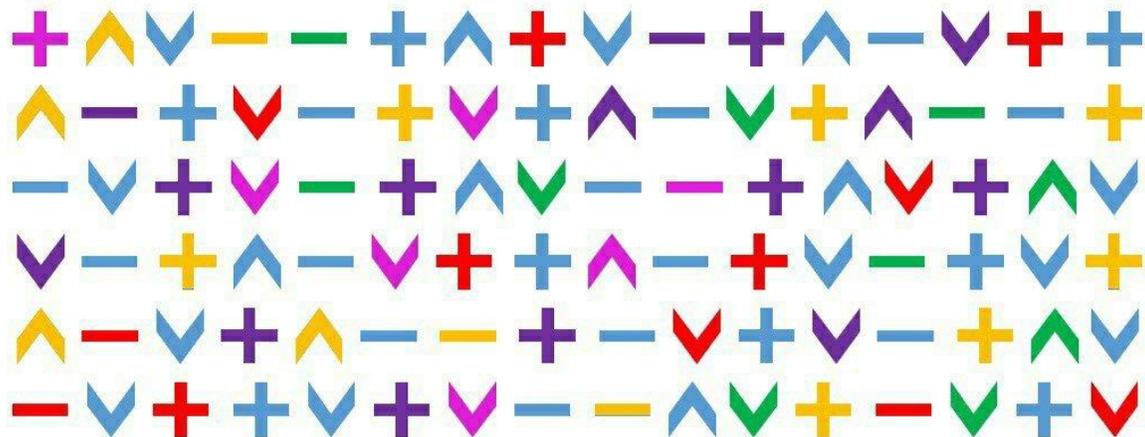
# Нейродорожки

Выполни движения по инструкции.

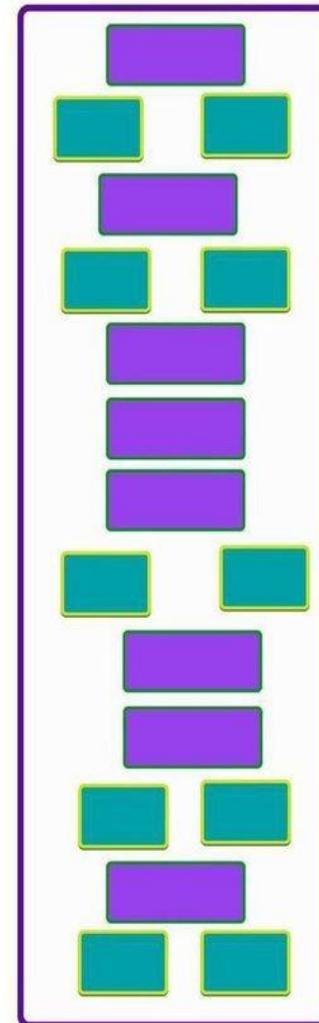
- + - улыбнись
- ^ - надуй щеки
- - произнеси звук «Ц»
- ∨ - высуну язык

У  
С  
Л  
О  
Ж  
Н  
Е  
Н  
И  
Е

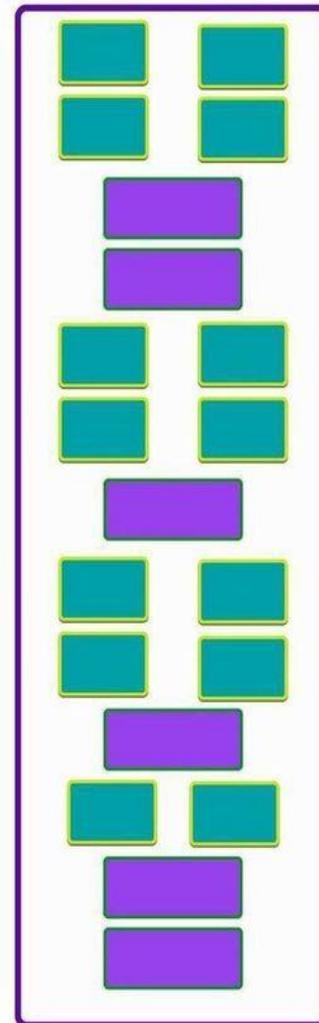
- - хлопни в ладоши
- - наклони голову вправо
- - наклони голову влево
- - пожми плечами
- - хлопни по плечам



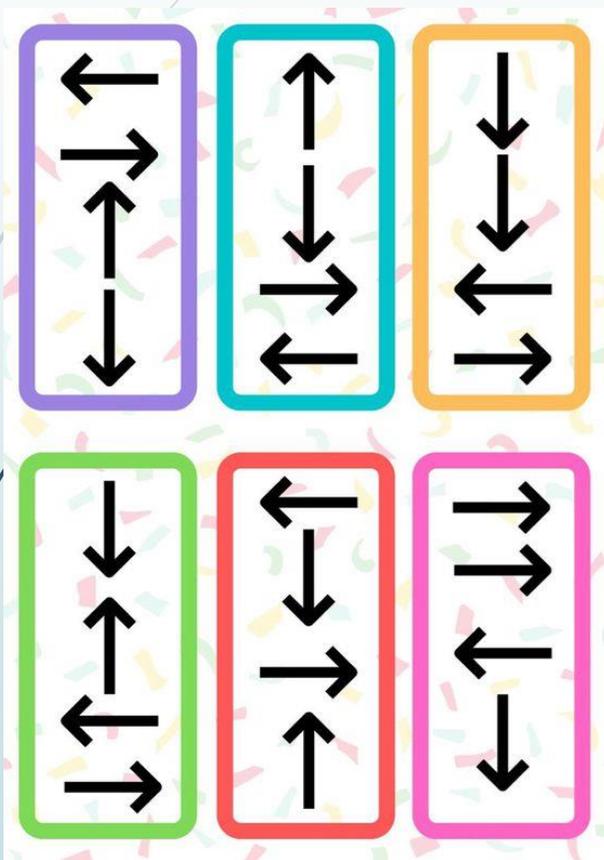
левая рука



правая рука



# Нейродорожки



5

Каждая ячейка в таблице определяет палец и цвет для другой руки. Веди пальцем одной руки по таблице, второй рукой нажимай заданным пальцем на круг соответствующего цвета.

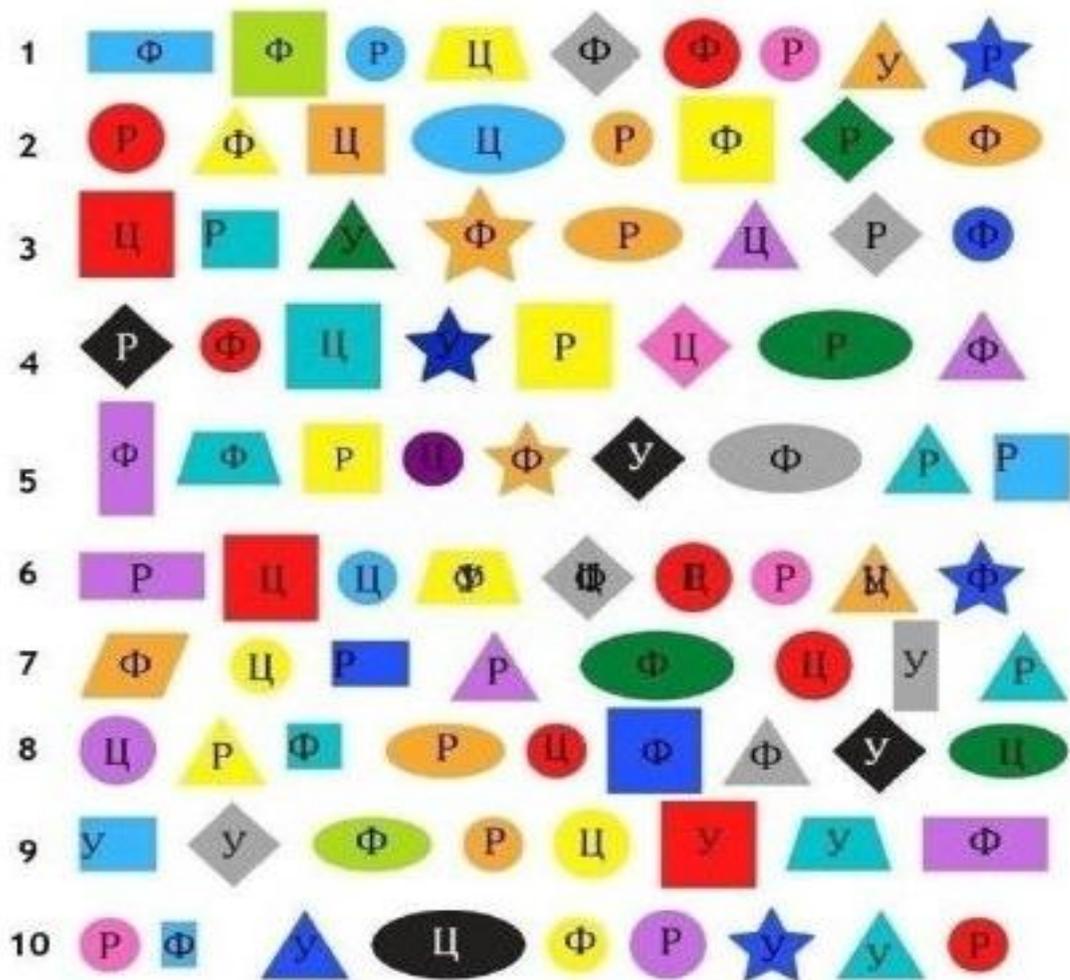
5	4	2	1	3
4	1	3	5	2
2	3	5	4	3
1	4	2	1	4
5	1	2	3	5



## УДЕРЖАНИЕ ВНИМАНИЯ. СЛЕДОВАНИЕ ИНСТРУКЦИИ.

ПОСМОТРИ НА РЯДЫ ФИГУР. В КАЖДУЮ ФИГУРУ ВПИСАНА БУКВА.  
НАЗОВИ ПРИЗНАК ФИГУРЫ, КОТОРЫЙ СООТВЕТСТВУЕТ БУКВЕ.

"Р"-РАЗМЕР, "Ф"-ФОРМА, "Ц"-ЦВЕТ, "У"-КОЛИЧЕСТВО УГЛОВ



## #ДАРРЕЧИ

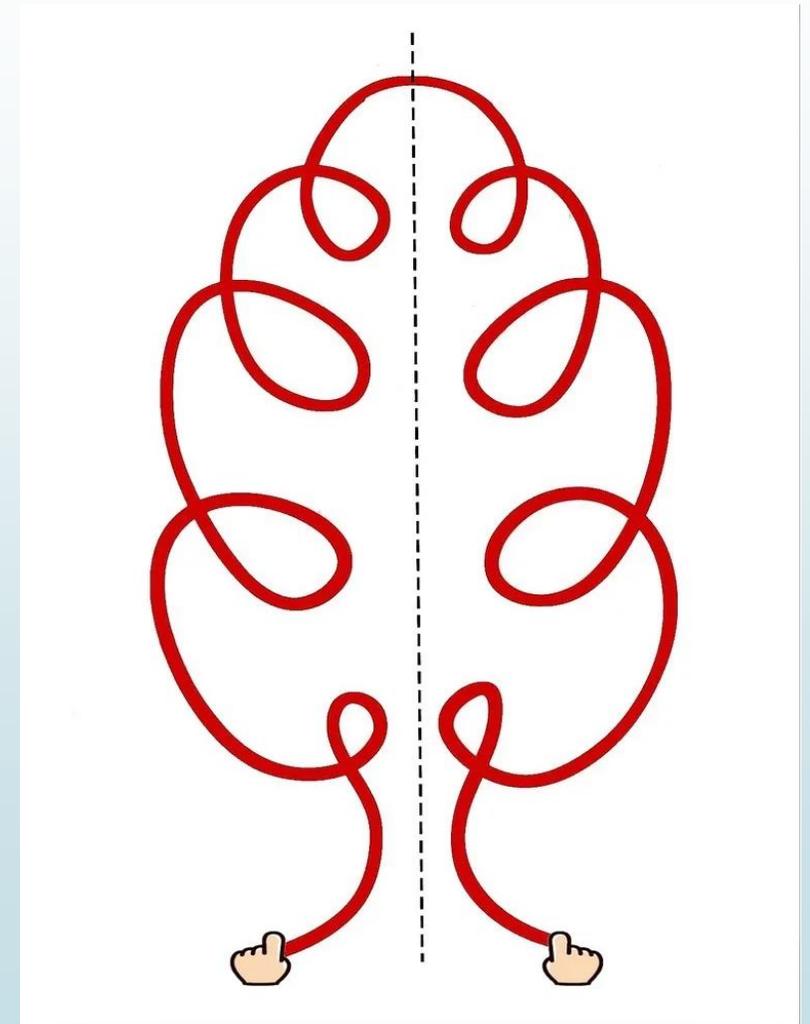
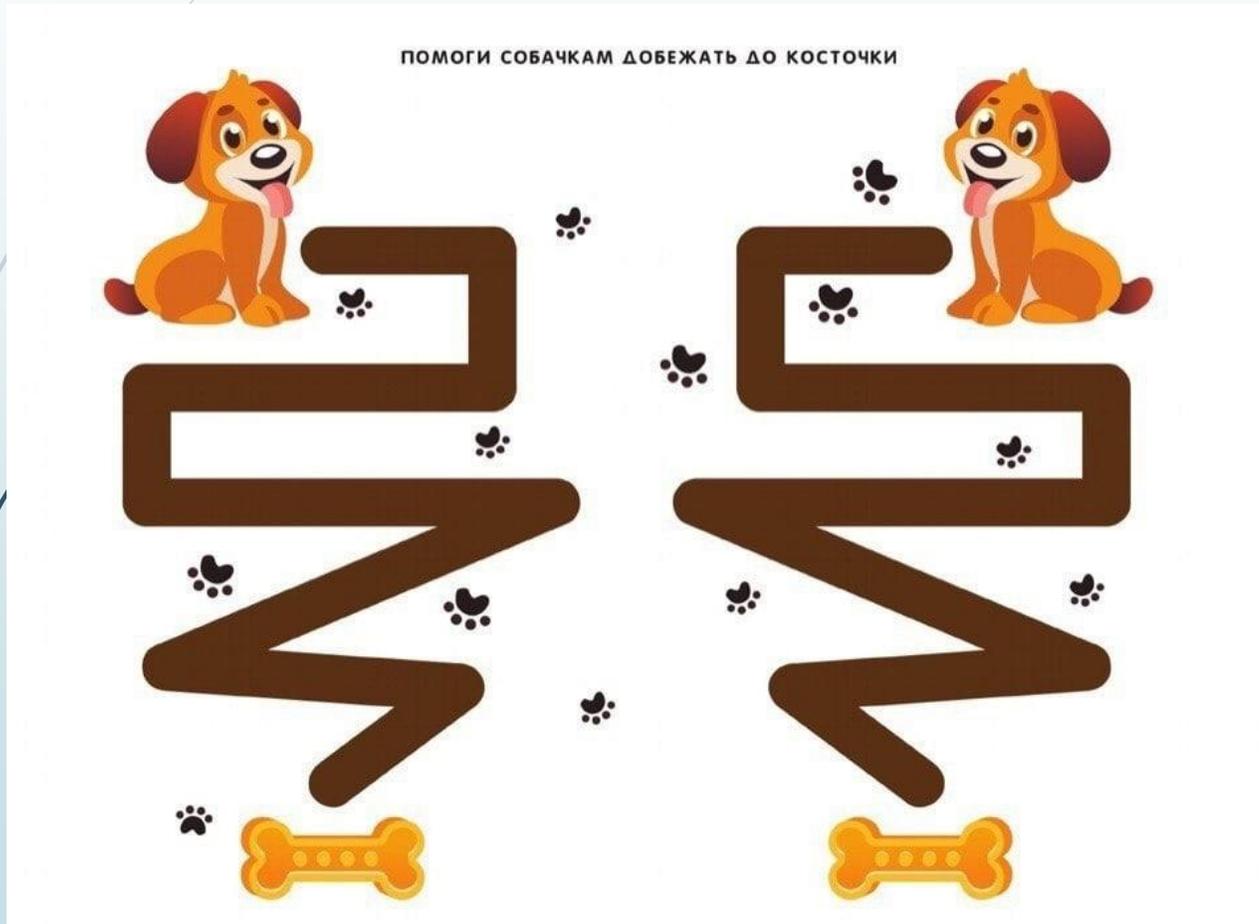
### УПРАЖНЕНИЕ НА УДЕРЖАНИЕ ВНИМАНИЯ И

### РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНЫХ СВЯЗЕЙ

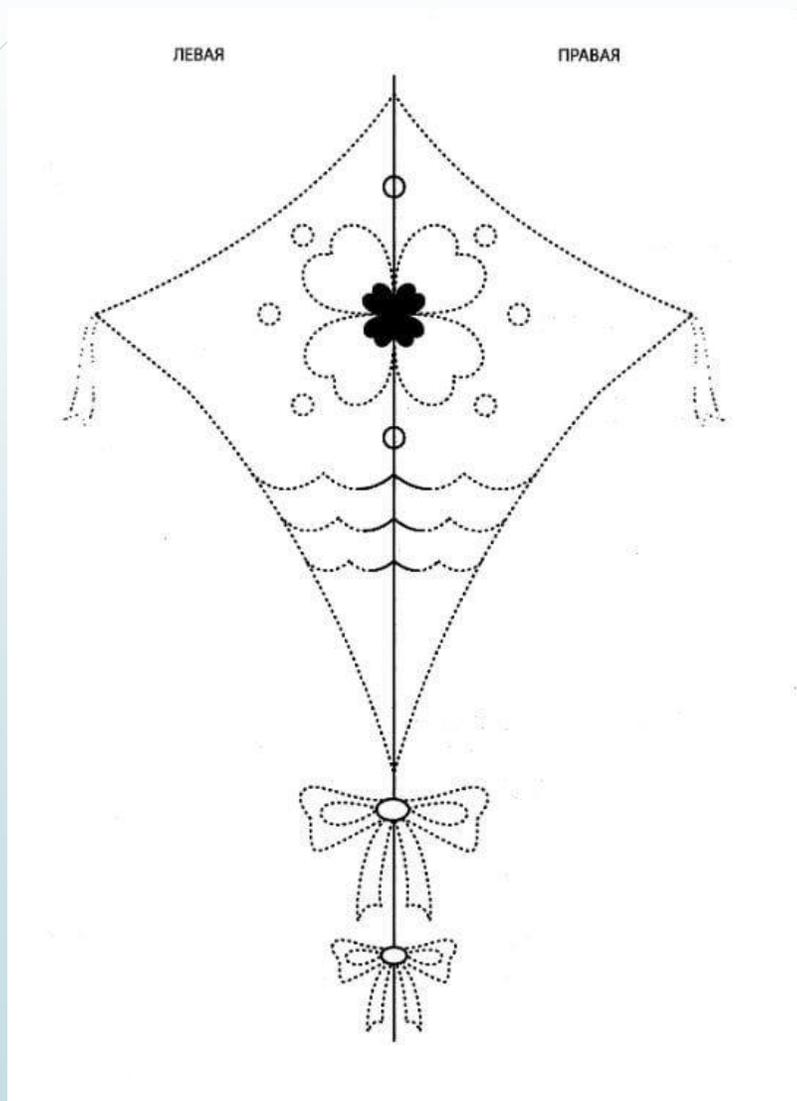
Посмотри на фигуры, внутри каждой есть слово – тоже название геометрической фигуры. Назови фигуру, а не слово внутри нее.



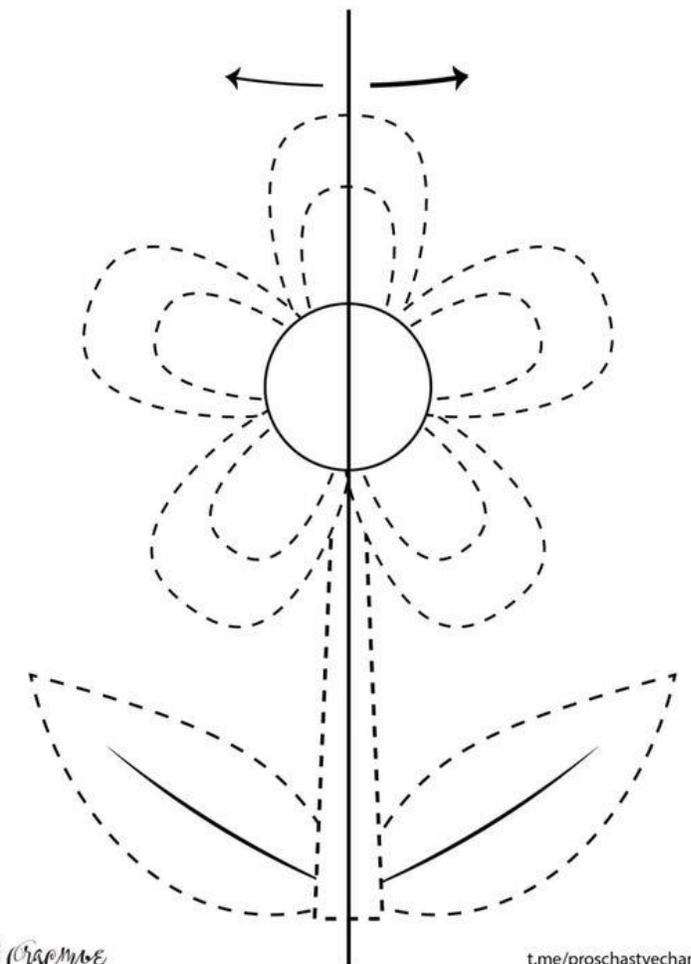
# Рисование двумя руками



# Рисование двумя руками



Рисуй двумя руками сразу: обведи по контуру



# Рефлексия

- ▶ Оценить сегодняшний мастер класс помогут упражнения:
- ▶ - методика интересная, попробую использовать в своей работе –положение рук «Класс»
- ▶ - данная тема меня не увлекла – положение рук «Рожки»