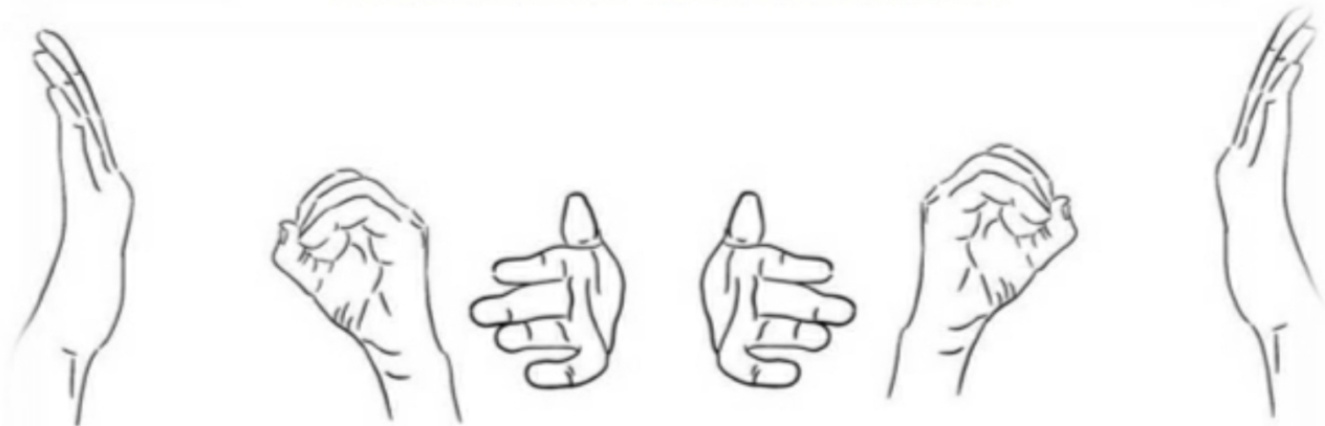


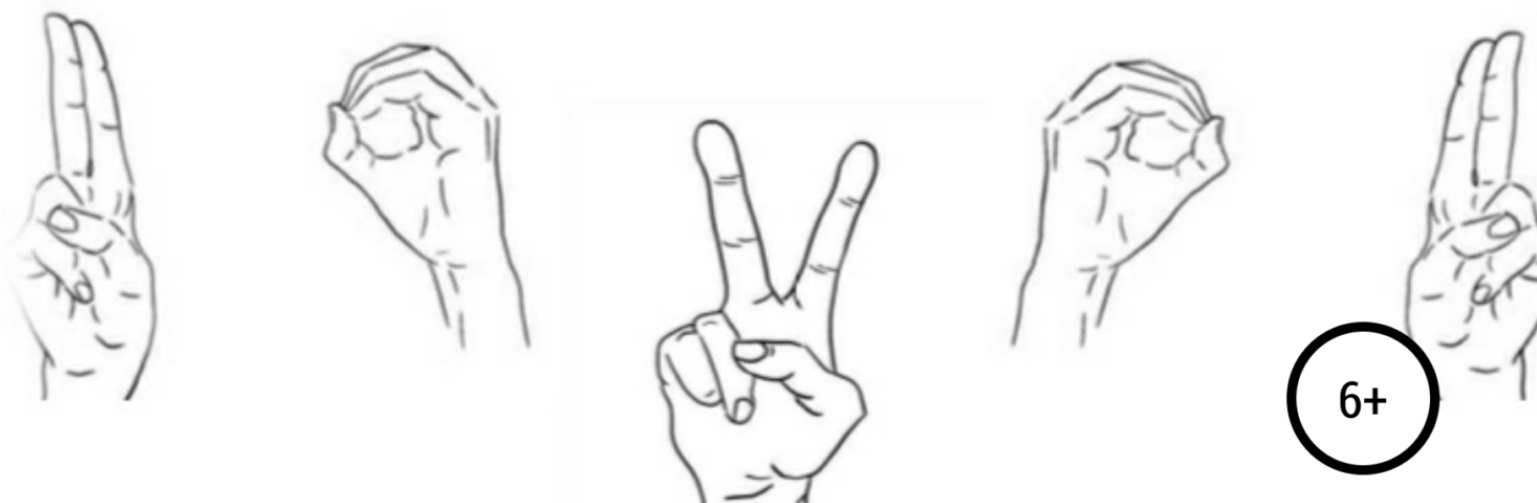
Логвина Елизавета



уникальный инструмент интеллектуального развития

НЕЙРОМОТОРИКА

74 упражнения для развития
межполушарного взаимодействия, мелкой
моторики и высших психических функций



6+

Елизавета Логвина

Нейромоторика

«Автор»

2020

Логвина Е. Н.

Нейромоторика / Е. Н. Логвина — «Автор», 2020

Тренажер для мозга. Более 70 специальных упражнений мелкой моторики для развития интеллекта, повышения общей работоспособности мозга, скорости передачи сигналов и внимания. Комплекс упражнений направлен на развитие межполушарного взаимодействия (согласованная работа правого и левого полушарий мозга), активизацию когнитивных функций. Благоприятно влияет на развитие всех высших психических функций, в том числе и речи. Для детей от 6 лет и взрослых! Подходит для профилактики нейродегенеративных заболеваний и в качестве средства когнитивной реабилитации после коронавирусной инфекции. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Логвина Е. Н., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	6
Мелкая нейромоторика	8
Уровень А	9
Уровень Б	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Елизавета Логвина

Нейромоторика

Введение

«Нейромоторика» представляет собой особый комплекс упражнений мелкой моторики, направленный на развитие и оптимизацию функциональных систем мозга.

Выполнение данных упражнений благоприятно влияет на развитие когнитивных (познавательных) способностей, межполушарное взаимодействие (взаимосвязь и согласованность работы правого и левого полушария), нейронные процессы (скорость работы мозга) и развитие речи.

Интеллектуальное развитие ребенка начинается с движений. Сначала ребенок учится управлять своим телом: переворачивается, ползает, ходит. Все эти базовые двигательные действия дают развитие его мозговым структурам. Более мелкие движения, в свою очередь, определяют формирование более сложных процессов: познавательных и психических. Мелкая моторика напрямую связана с развитием когнитивных способностей и речи, именно поэтому очень важно уделять внимание этому аспекту развития ребенка.

«Нейромоторика» повышает уровень сформированности мелкой моторики: координацию, точность и согласованность движений пальцев и рук. Систематическое выполнение упражнений данного комплекса повышает общую работоспособность мозга.

Мозжечок – самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает информацию, поступающую из других частей мозга, и определяет скорость работы всего головного мозга в целом. Это наш мощнейший компьютер и ключ ко многим процессам развития ребенка, в том числе психомоторным и эмоциональным. Нарушения работы ствола и мозжечка могут проявляться в виде неуклюжести, нарушения баланса и координации движений, особенно у детей с ЗПР, ЗППР, УО и поражениями ЦНС. Мозжечковая стимуляция представляет собой специальный комплекс упражнений, позволяющих развивать головной мозг, в том числе и участки, отвечающие за формирование высших психических функций. Нейромоторика также оказывает положительное влияние на развития мозжечка.

В целом данный комплекс направлен на улучшение синхронизации и взаимодействия полушарий головного мозга, следовательно, и взаимодействие вестибулярной, зрительной, тактильной и кинестетических систем. Кроме того, этот комплекс развивает вестибулярную и проприоцептивную систему в целом.

Комплекс «Нейромоторика» разработан на нейропсихологической теории работы мозга (связь функционирования головного мозга и психических функций, ФБМ) и полезен для детей и взрослых.

Основной принцип нейромоторики – это одновременная синхронная работа обеих рук, при этом каждая из которых выполняет свое задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий мозга.

При регулярном выполнении перекрестных движений образуются новые волокна, связывающие полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций, в особенности процессов мышления и речи.

Как известно, правое полушарие связано с левой рукой и отвечает за мыслительные процессы, а левое полушарие связано с правой рукой и отвечает за речевые процессы. И для более совершенной работы мозга в целом требуется развитие их взаимосвязи между собой. Межполушарное взаимодействие является основой интеллекта.

Совершенствование координации движений рук и пальцев рук развивает мозжечок и межполушарное взаимодействие, что необходимо для процесса обучения.

Данное пособие подходит педагогам и студентам педагогического факультета, а также для самостоятельных занятий родителей со своими детьми.

Более всего этот комплекс будет полезен дефектологам и специалистам физической реабилитации.

Кому полезна «Нейромоторика»?

- дошкольникам при подготовке к школьному обучению;
- детям раннего возраста для общего развития мелкой моторики и когнитивных способностей;
- детям с нарушениями развития (ЗПР, ЗППР, УО, ДЦП) для коррекции и компенсации имеющихся дефектов развития;
- детям с речевыми нарушениями для развития речевых навыков;
- детям с нарушениями моторного планирования и сенсорной интеграции;
- школьникам и подросткам для повышения общей работоспособности мозга: внимания, памяти, мыслительных процессов;
- взрослым людям после инфарктов и инсультов, травм головы и заболеваний ЦНС, а также в виде профилактики возрастных изменений пластичности мозга (ухудшение памяти, внимания, мыслительных процессов);
- для всех, кто хочет сделать работу своего мозга эффективнее.

Как работать с комплексом?

В сборнике представлено 74 самостоятельных развивающих упражнений, которые разделены на разделы «Мелкая нейромоторика», «Крупная нейромоторика», и 7 комплексов упражнений для ежедневной тренировки.

Ход упражнений: каждое задание в упражнении выполняется сначала в медленном темпе, отдельно каждой рукой. Только после этого нужно стараться выполнить упражнение двумя руками в максимально быстром темпе.

Усложненный уровень – выполнение заданий без зрительного анализатора (с закрытыми глазами) или в движении (при ходьбе)

Выполнять комплекс следует системно, от 5 до 20 минут в день, по 3–8 упражнений.

Кроме того, нейромоторный комплекс основан на методе замещающего онтогенеза (МЗО) и теории функциональных блоков мозга, а также может являться частью сенсорной интеграции и нейропсихологической коррекции. Комплекс многофункционален и решает актуальные задачи развития.

Нейромоторика – уникальное сочетание нейропсихологии и двигательной активности, направленное на развитие функционирования мозговых структур.

Нейромоторика – ваш путь развития интеллекта!

Ваш дефектолог Логвина Елизавета

Мелкая нейромоторика

В комплексе упражнений «Мелкая нейромоторика» задействуются только кисть и пальцы. Рекомендуем начинать курс именно с этого уровня.

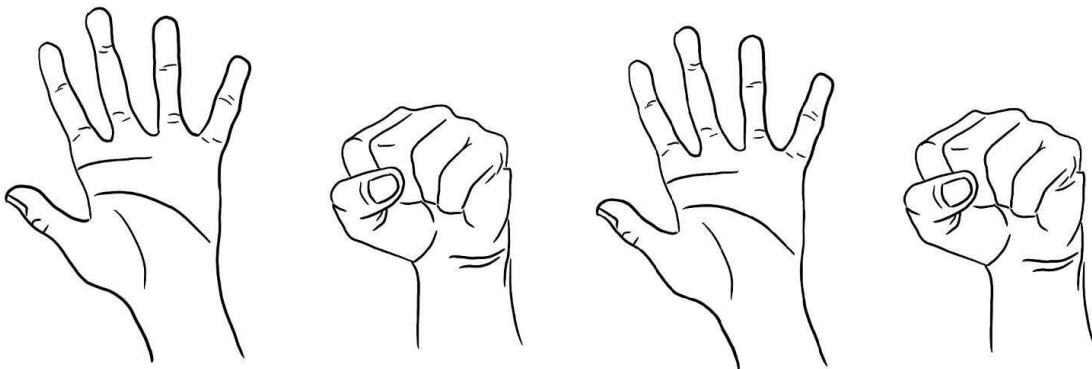
Для улучшения ритмичности движений рекомендуем использовать музыку при выполнении упражнений, от медленного и спокойного темпа к более быстрому.

Уровень А

Перед выполнением упражнений любого уровня делаем простую разминку:

Разминка 1

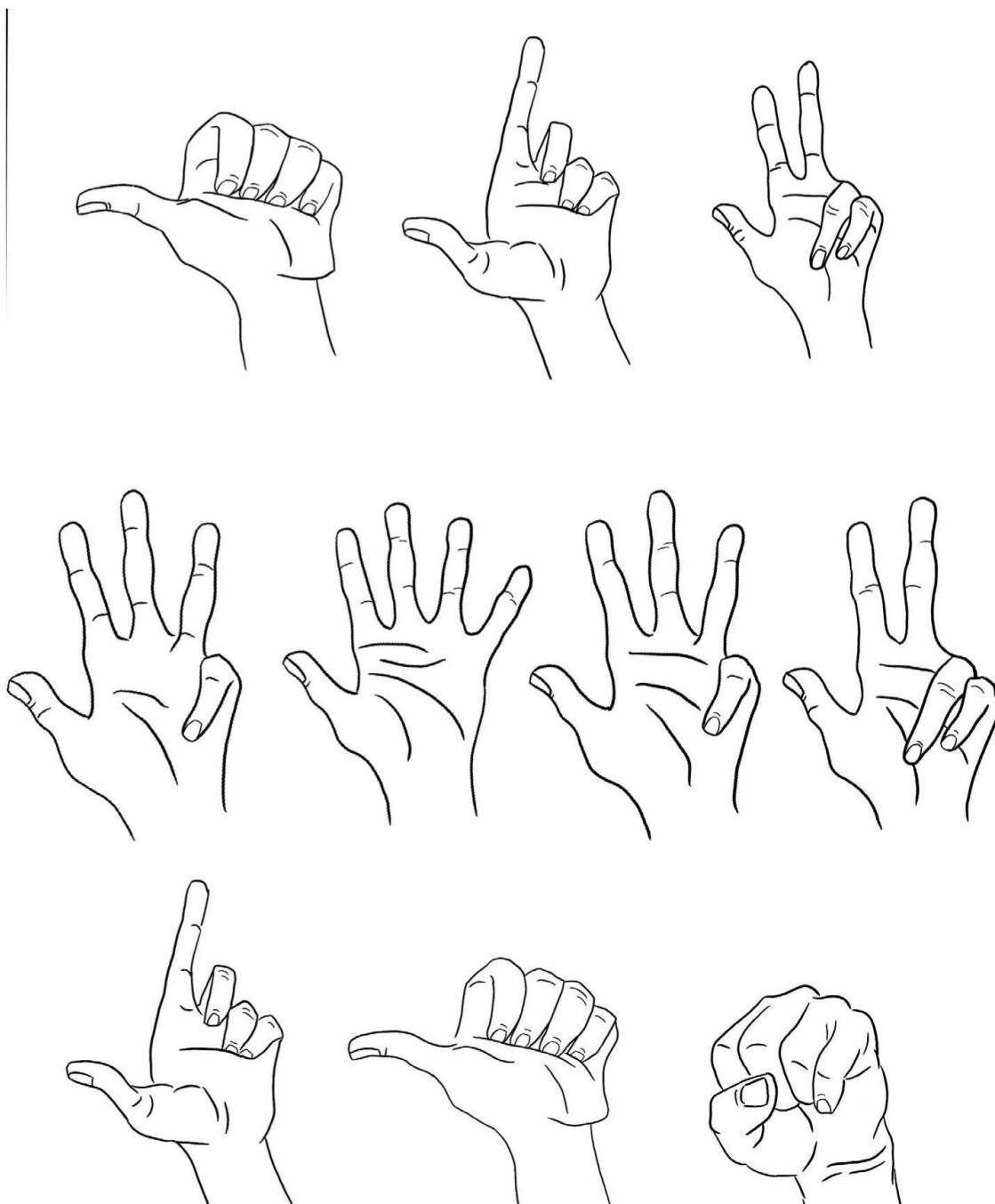
Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8–12 раз.



Разминка 2

Пальцы согнуты в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8–12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.



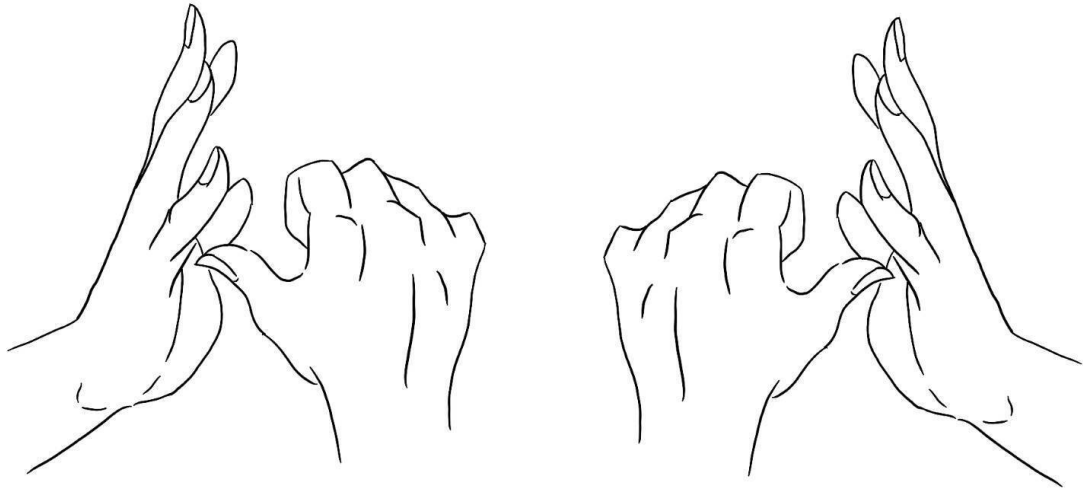
Разминка 3

Ладонь одной руки прямая и развернута боком.

Пальцы другой руки согнуты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя.

Большой палец одной руки соприкасается с центром ладони другой руки.

И меняем позиции. Повторить 8–12 раз.



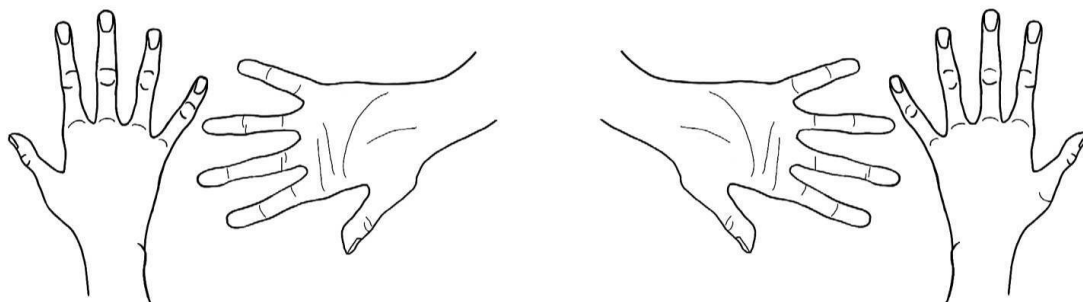
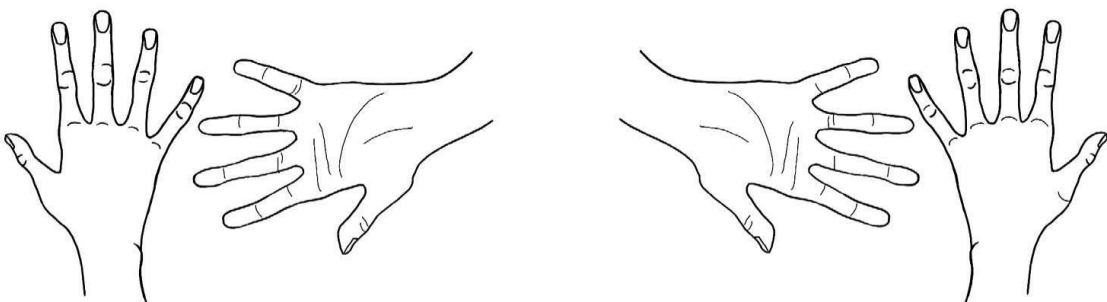
Упражнение 1. «Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»).

Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх.

Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы – на правую руку (рука параллельно полу).

Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8–12 раз.



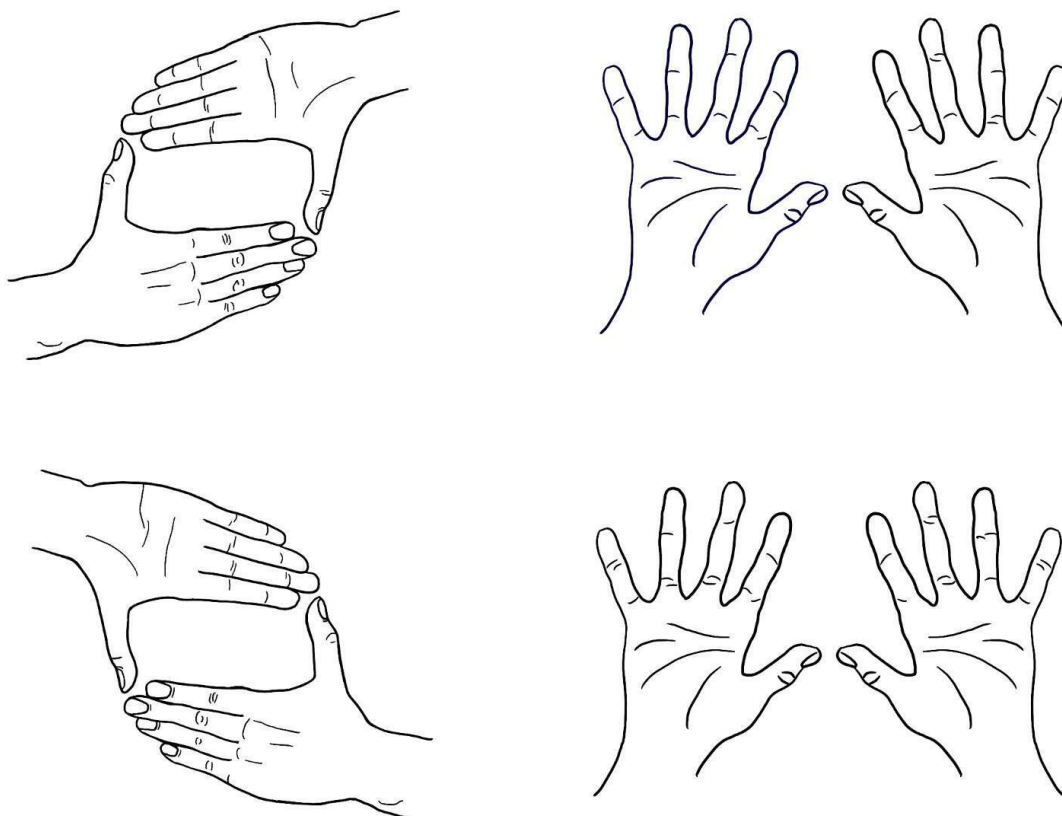
Упражнение 2. «Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются.

Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая – тыльной стороной.

После разворота вернуть руки в исходное положение.

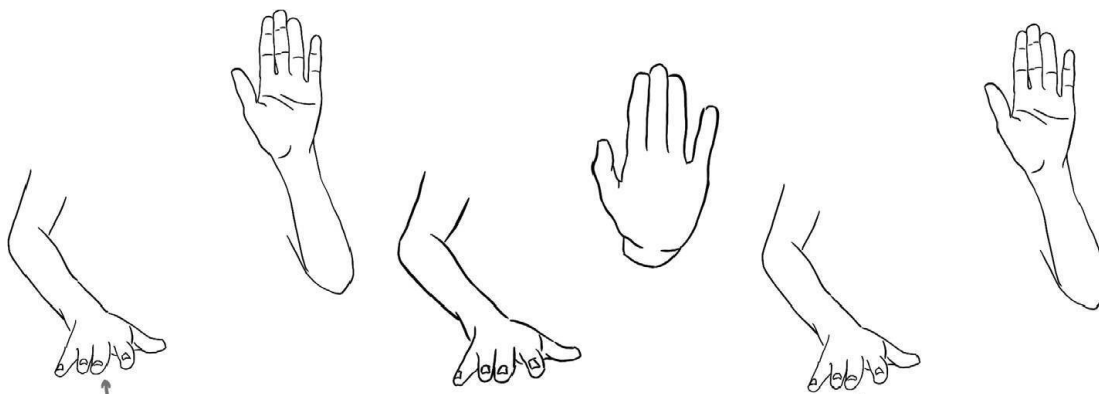
Повторить разворот 8–12 раз.



Упражнение 3. «Танцуй»

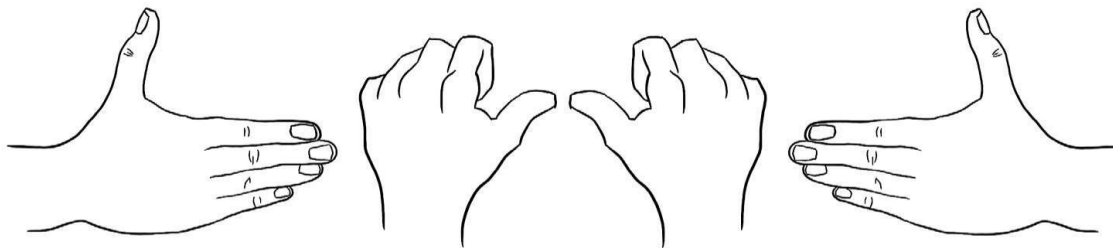
Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе.

Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе.



Меняем положение рук, повторяем

8–12
раз.



Упражнение 4. «Тук-тук»

Правая рука развернута ладонью вниз, пальцы свободно. Выполняем постукивание по столу. Ритм свободный.

Левая рука согнута в локте, локоть опущен вниз и прижат к туловищу. Ладонь развернута от себя. Выпрямляем руку параллельно полу и возвращаем в исходное положение.

Таким образом, правая рука стучит по столу, левая выпрямляется и сгибается.

Выполняем 8–12 раз, затем меняем задания для рук (левая – стучит, правая – выпрямляется).

Упражнение 5. «Крестик»

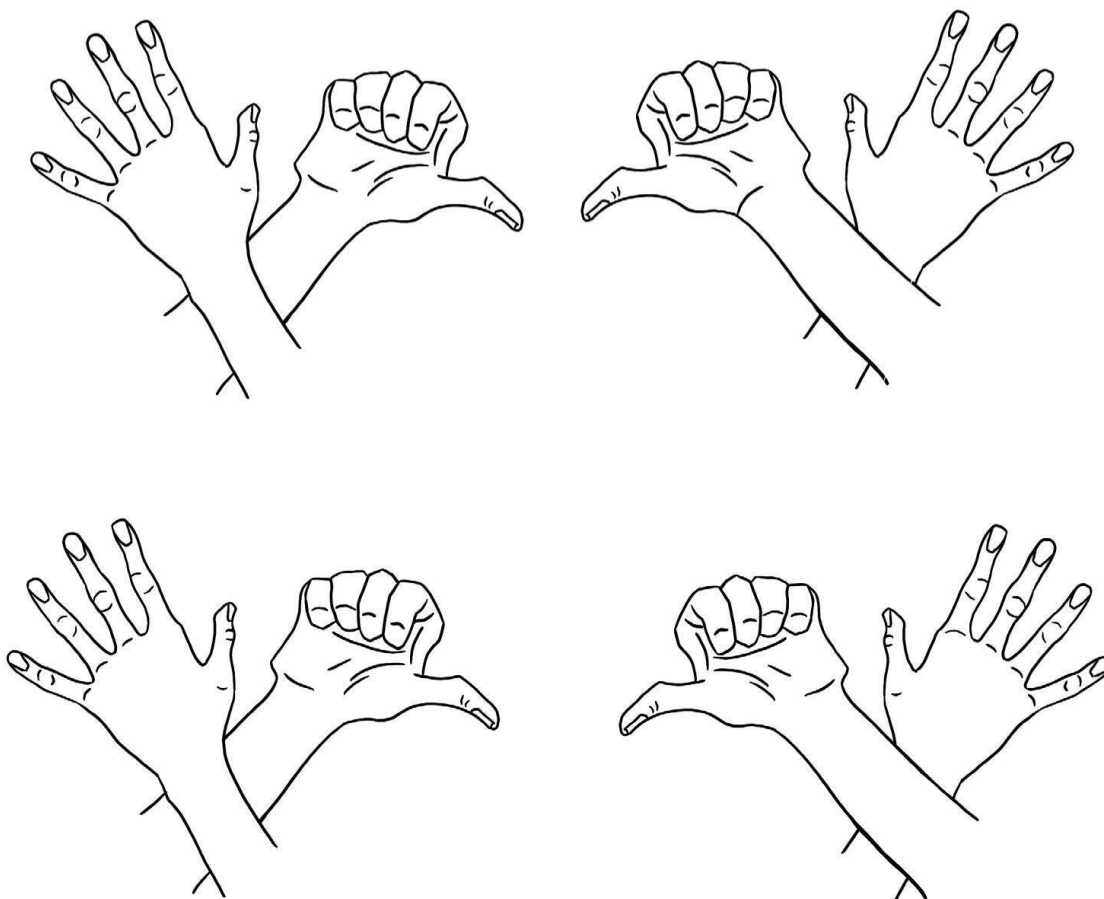
Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя.

Левая кисть – пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.

Скрещиваем руки.

Меняем положения: левая – кулак, правая – ладонь.

Повторяем 8–12 раз.

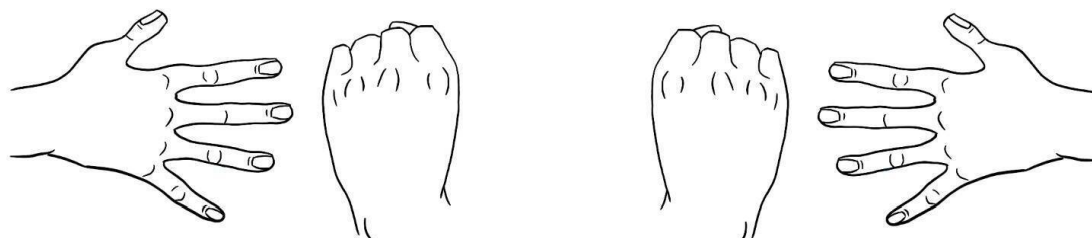


Упражнение 6. «Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе.

Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя.

Повторить 8–12 раз.

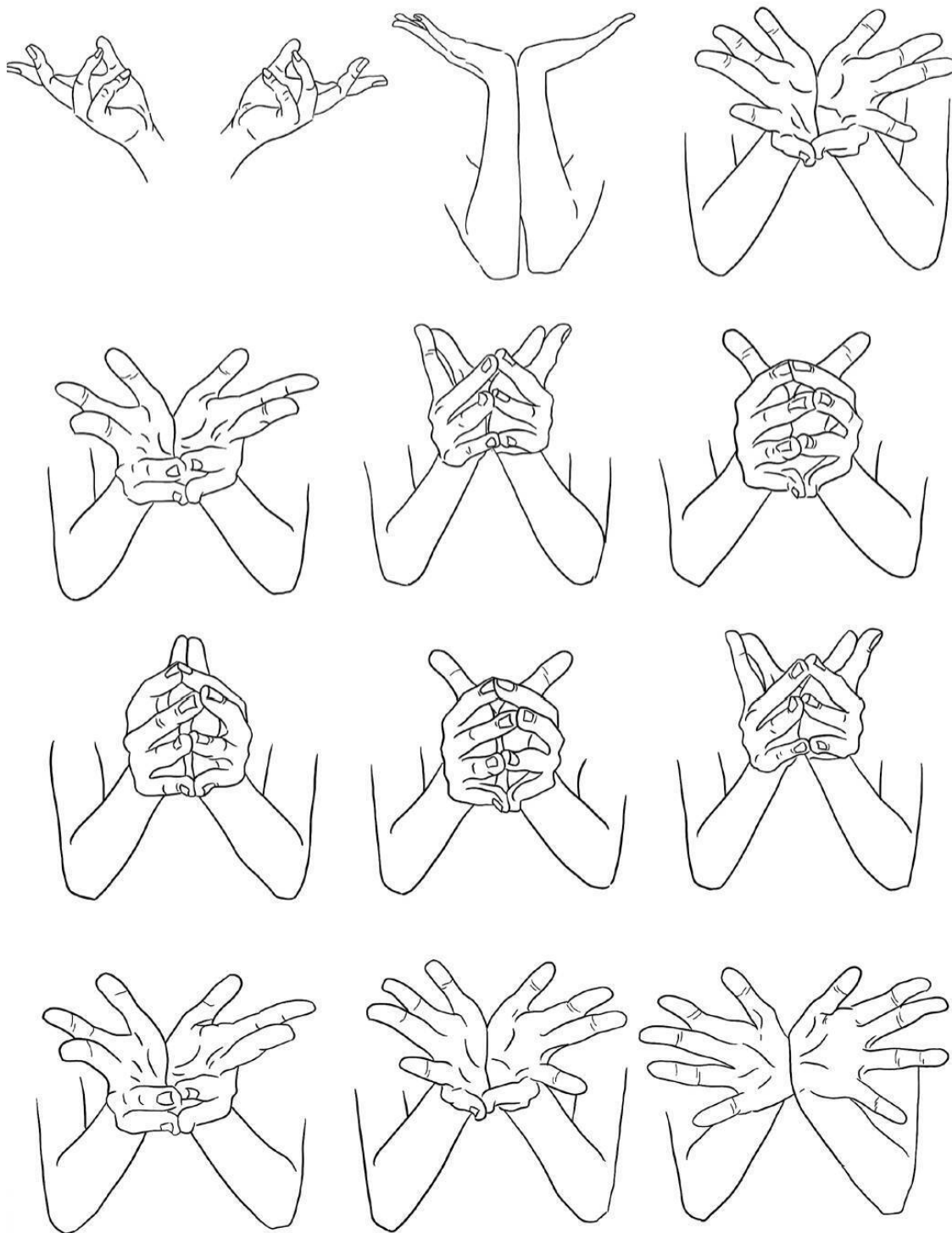


Упражнение 7. «Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями.

Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе.

Повторить 8–12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох. Стараемся на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе – развести.

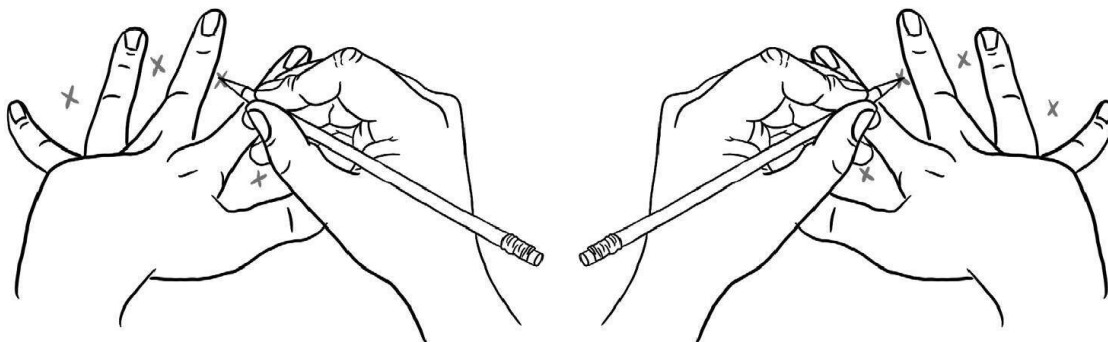


Упражнение 8. «Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальца другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз.

Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть.

Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.



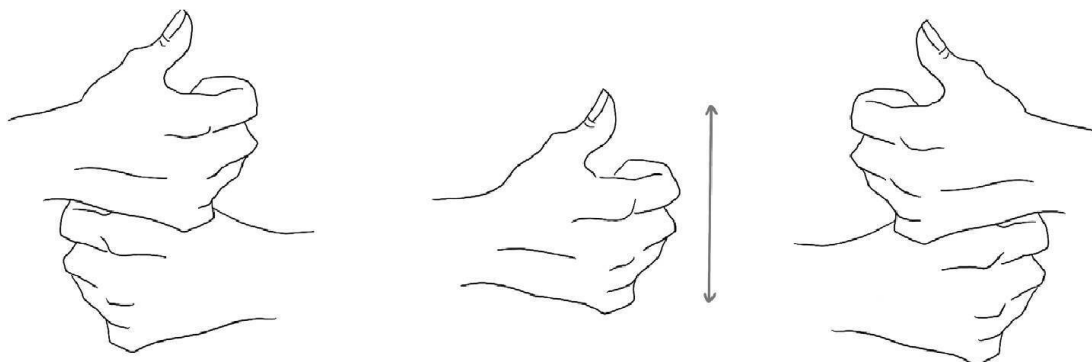
Уровень Б

Упражнение 9. «Стройка»

Пальцы правой и левой руки сжаты в кулак, большие пальцы вверх.

Цепляемся кулаком правой руки за большой палец левой, затем наоборот. Так и «строим» башенку, постоянно перехватывая палец.

Повторить 8–12 раз.



Упражнение 10. «Уголок»

Выполняем сначала правой рукой.

Поза 1 – пальцы в кулаке, мизинец вверх.

Поза 2 – пальцы в кулаке, большой и указательный выпрямлены.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем правая рука делает позу 1 (мизинец вверх), левая – позу 2, чередуем позы двумя руками (правая – 1, левая – 2 и наоборот).

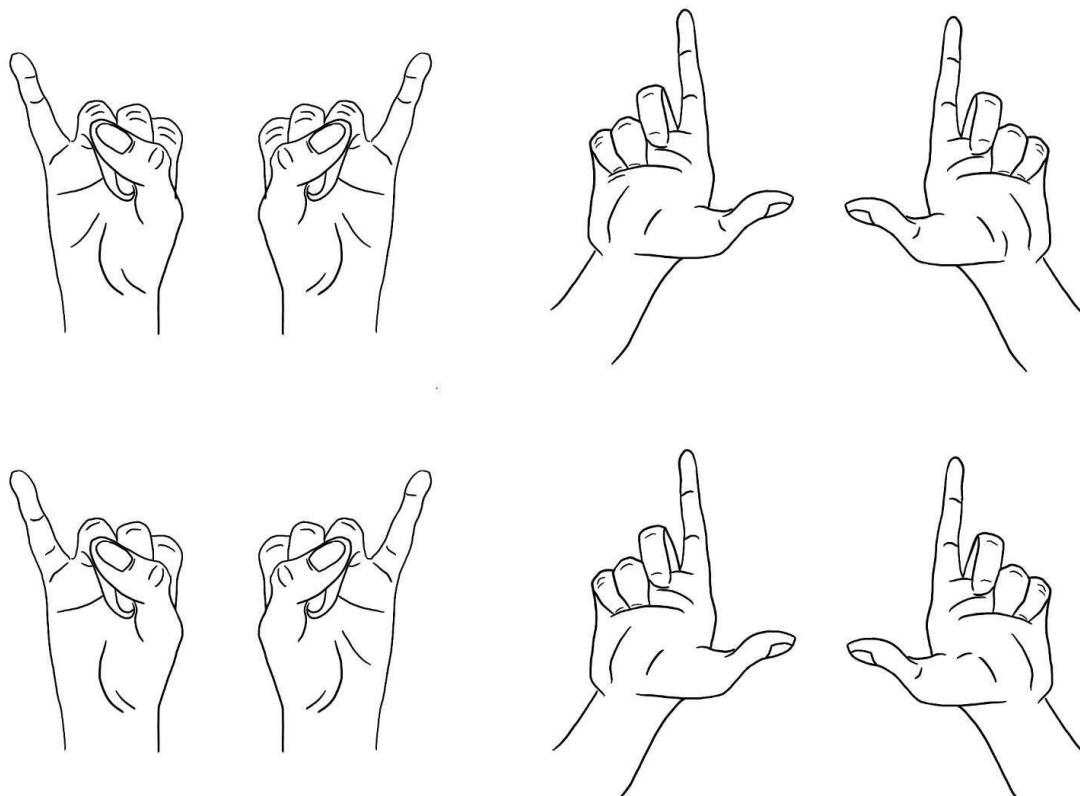
Повторить 8–12 раз, достигая максимально быстрой переключаемости.

Упражнение 11. «Уголки»

Поза 1 – пальцы в кулаки, мизинцы вверх; поза 2— пальцы в кулак, большой и указательный – прямые.

Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2.

Повторяем чередование 8–12 раз.



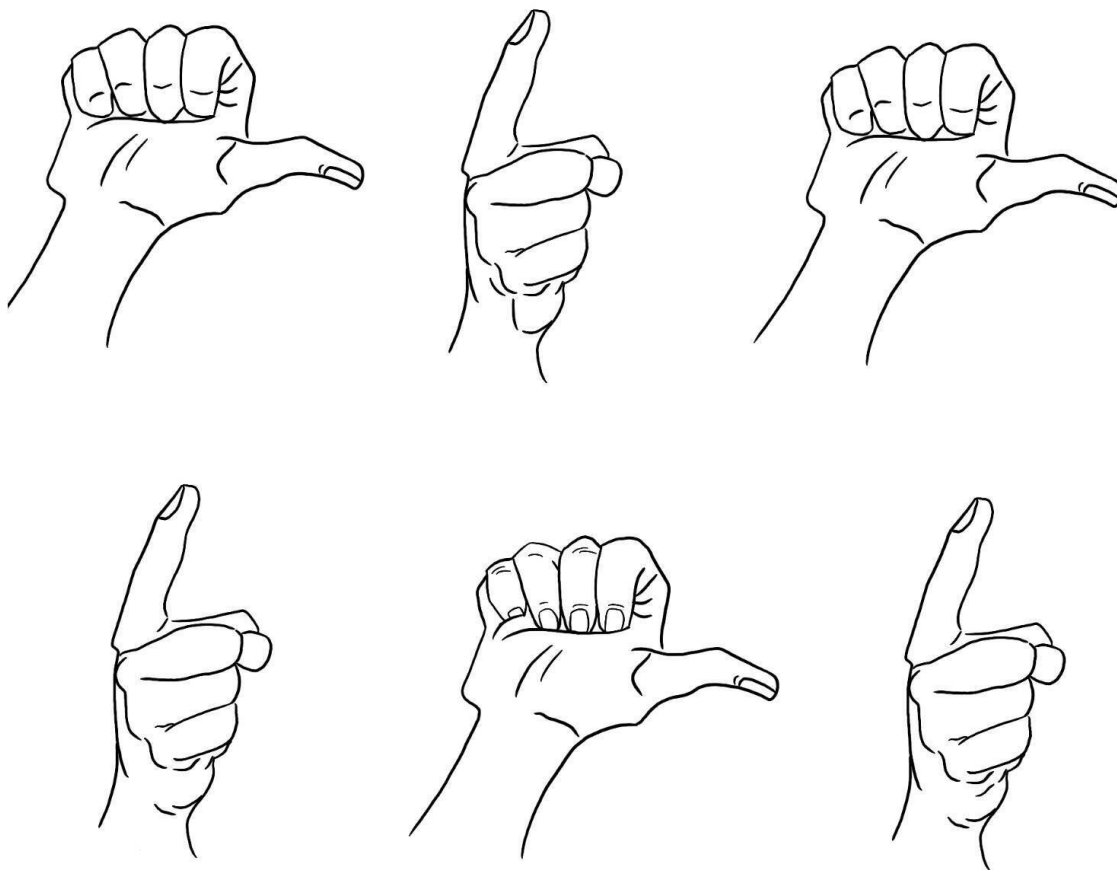
Упражнение 12. «Покажи»

Выполняем сначала правой рукой: пальцы зажаты в кулак, большой палец в сторону – это поза 1. Поза 2 – пальцы зажаты в кулак, указательный наверх. И смена поз 1 и 2.

Затем проделываем то же левой рукой.

Затем чередуем: правая рука – поза 1 (большой палец в сторону), левая – поза 2 (указательный наверх) и меняем позиции.

Повторить 8–12 раз.



Упражнение 13. «Твист»

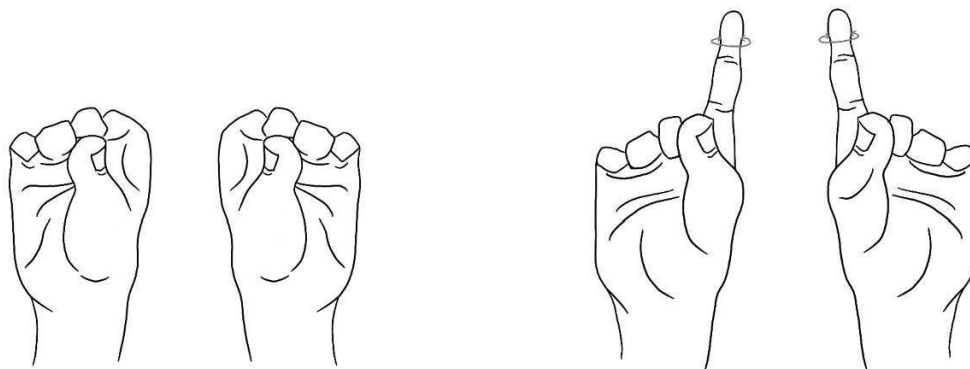
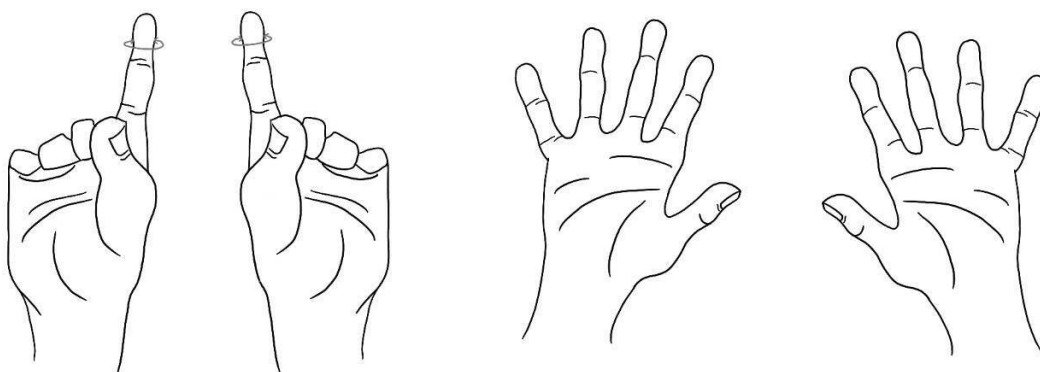
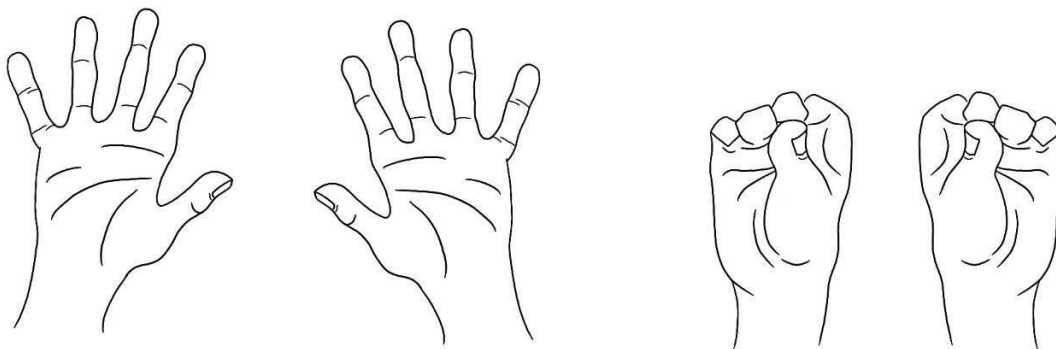
Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно.

Поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

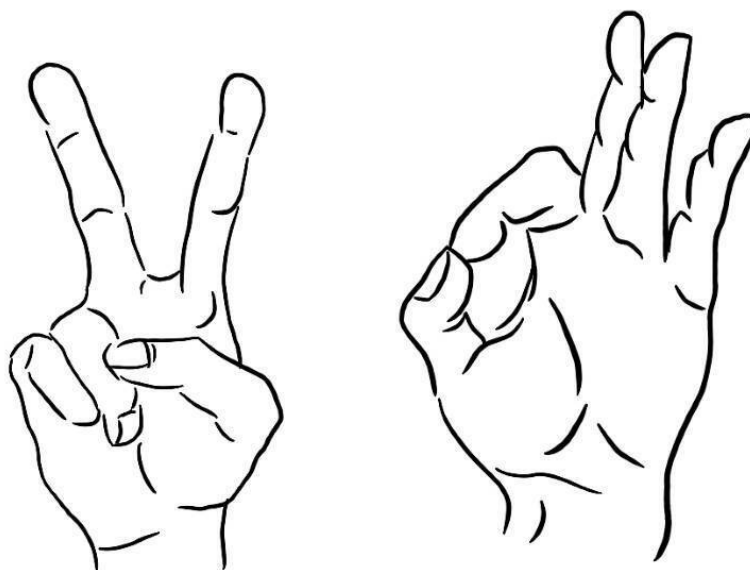
Поза 3 – указательные пальцы вверх и совершают круговые движения.

Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8–12 раз.



Упражнение 14. «ОК-два»

1 – «ОК» – большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы вверх.



Поза

2

– указательный и средний палец наверх.

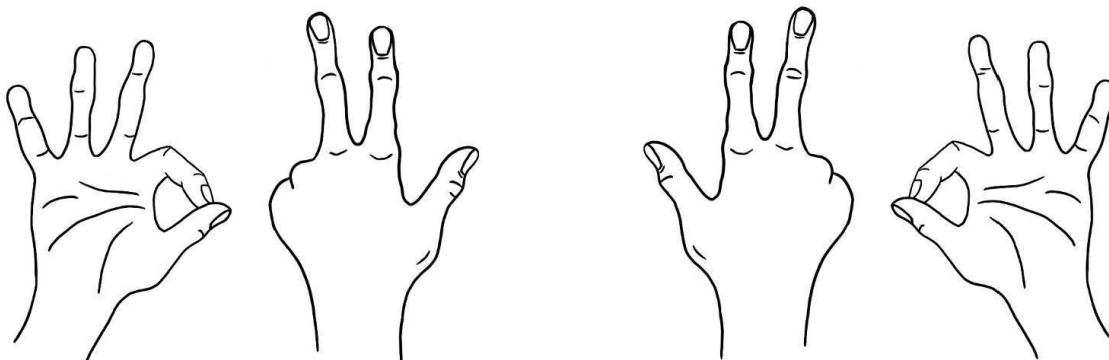
Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука – поза 1, вторая – поза 2 и поменять).

Повторяем 8–12 раз.

Упражнение 15. «ОК-три»

– большой, указательный и средний палец вверх. При этом ладонь развернута на себя.



Поза

2

– «ОК» (см. упр.

14

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.