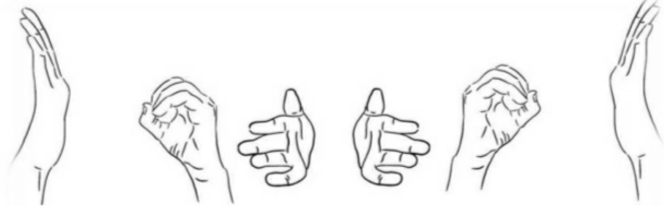


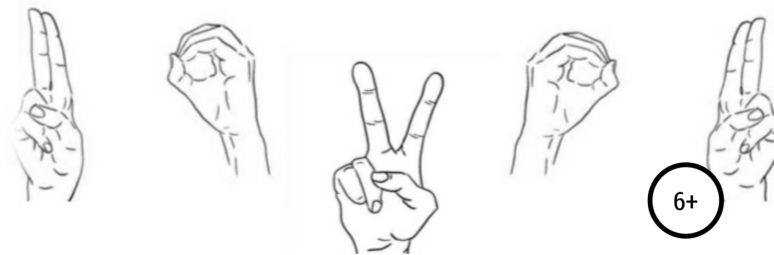
Логвина Елизавета



уникальный инструмент интеллектуального развития

НЕЙРОМОТОРИКА

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



6+

Елизавета Николаевна Логвина

Нейромоторика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63839508

SelfPub; 2022

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Мелкая нейромоторика	10
Уровень А	11
Уровень Б	22
Конец ознакомительного фрагмента.	29

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 моз-

ге. 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 упраж-

нениях 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, ЗПРР, УО, ДЦП) для коррекции и компенсации имеющихся дефектов разви-

тия;

– 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 поделены 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.

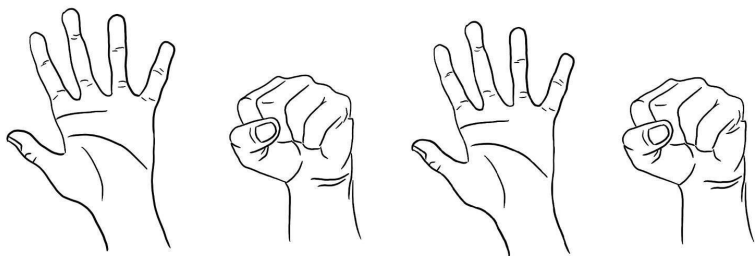
Для улучшения ритмичности движений рекомендуем использовать музыку при выполнении упражнений, от медленного и спокойного темпа к более быстрому.

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.

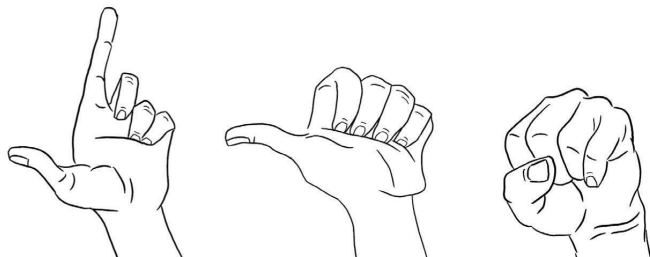
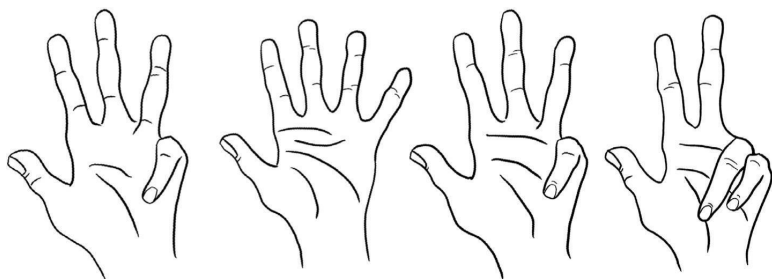
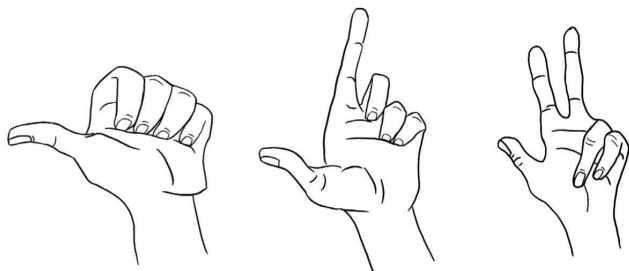


Разминка 2

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 ру-

ками вместе.



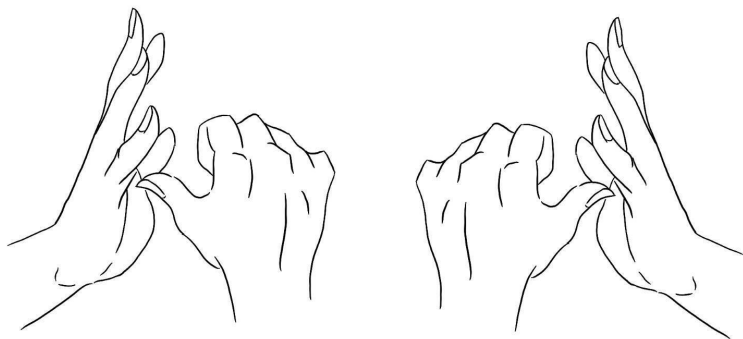
Разминка 3

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»

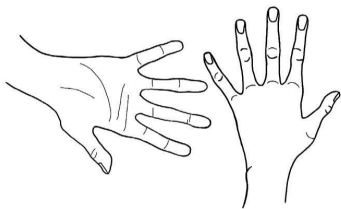
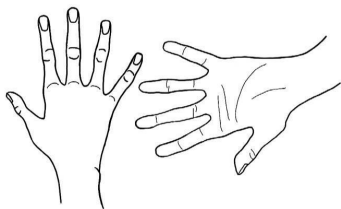
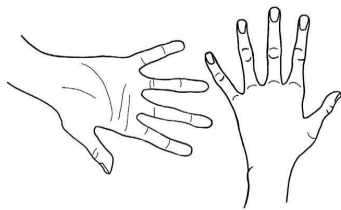
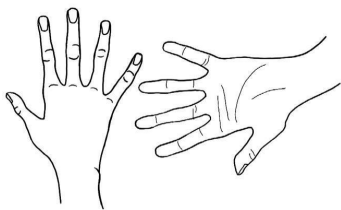
Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»).

Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направ-

лены 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.



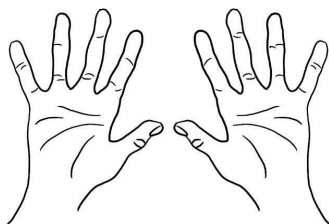
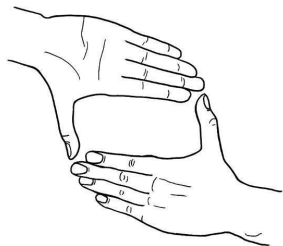
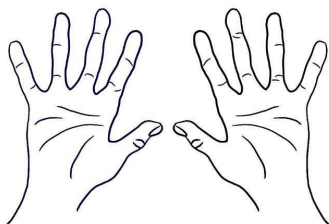
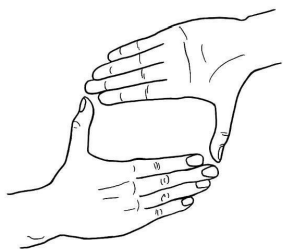
Упражнение 2. «Фоторамка»

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.

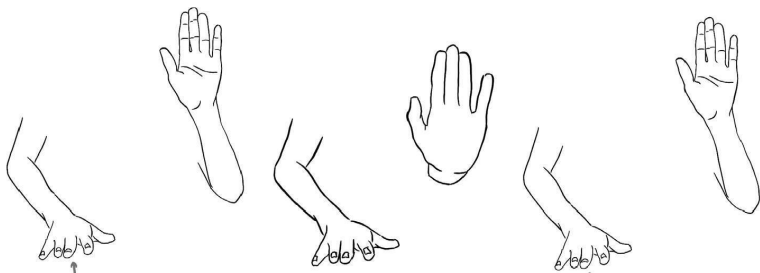


Упражнение 3. «Танцуй»

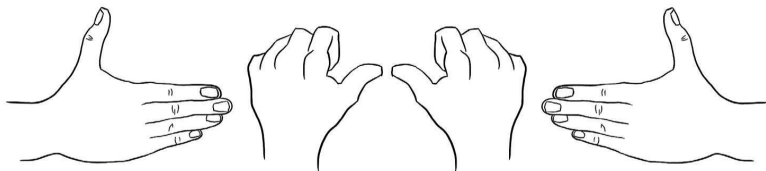
Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе.

Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы по-

вернуты 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»

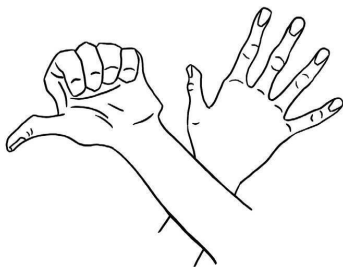
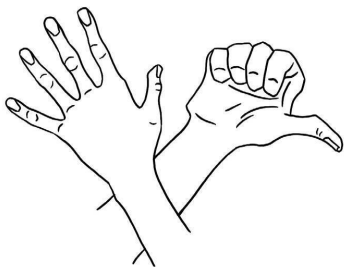
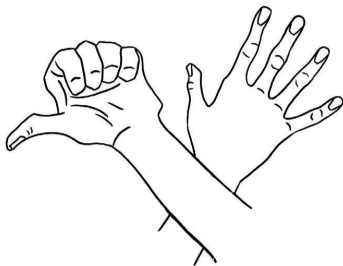
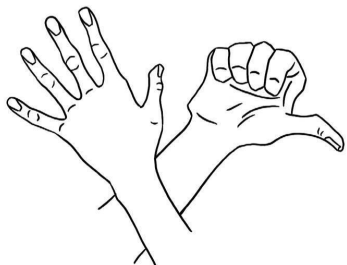
Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя.

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

Скрещиваем руки.

Меняем положения: левая – кулак, правая – ладонь.

Повторяем 8–12 раз.

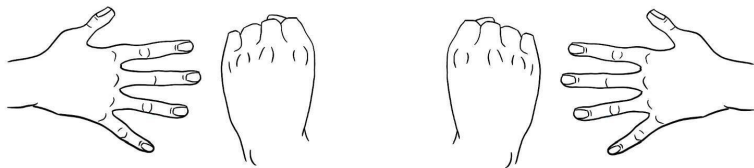


Упражнение 6. «Лягушка»

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

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

Повторить 8–12 раз.



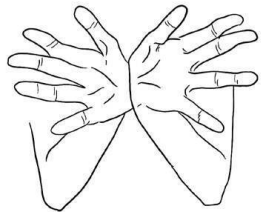
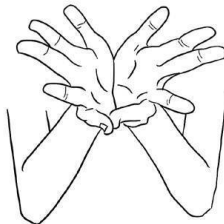
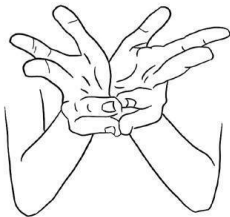
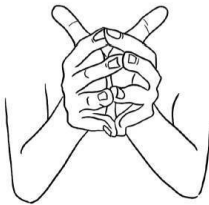
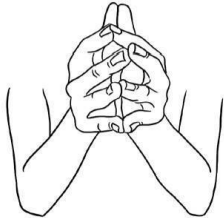
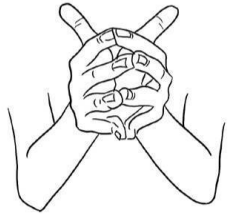
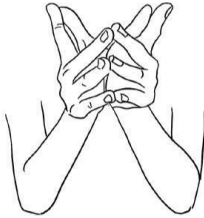
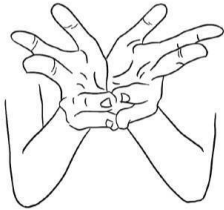
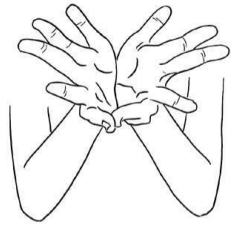
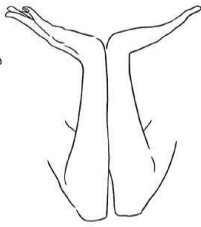
Упражнение 7. «Встреча»

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.

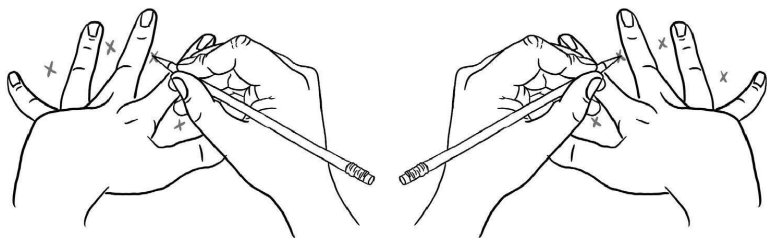


Упражнение 8. «Ловушка»

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.



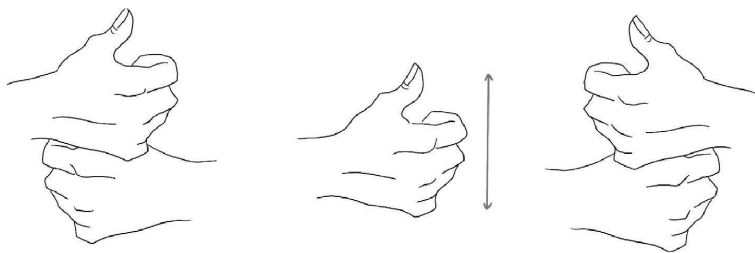
Уровень Б

Упражнение 9. «Стройка»

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

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).

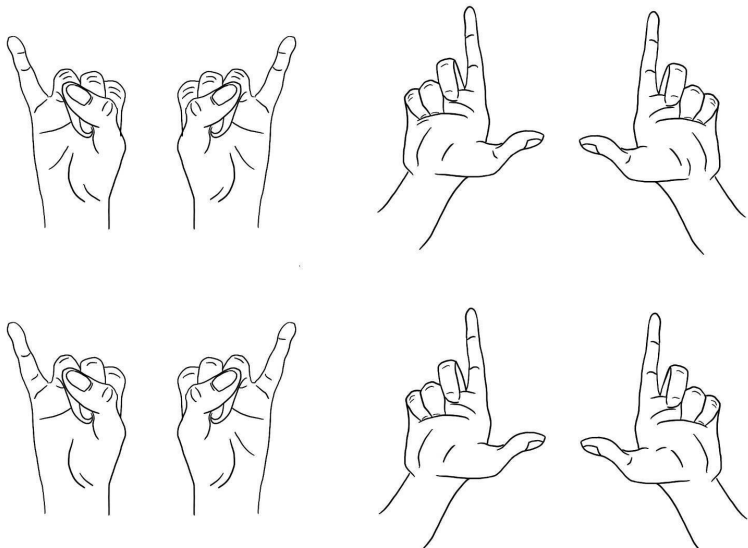
Повторить 8–12 раз, достигая максимально быстрой переключаемости.

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.



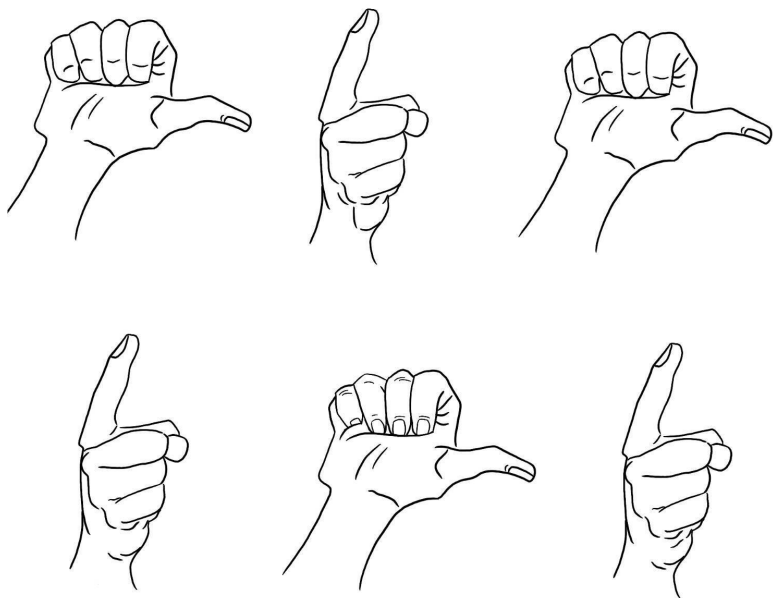
Упражнение 12. «Покажи»

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.

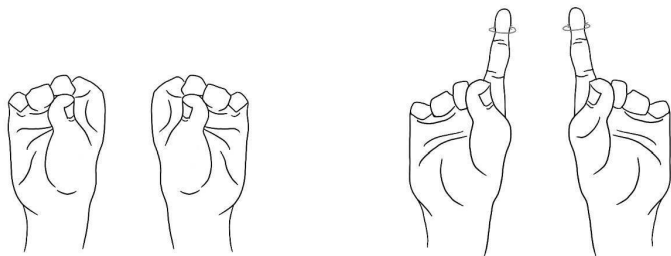
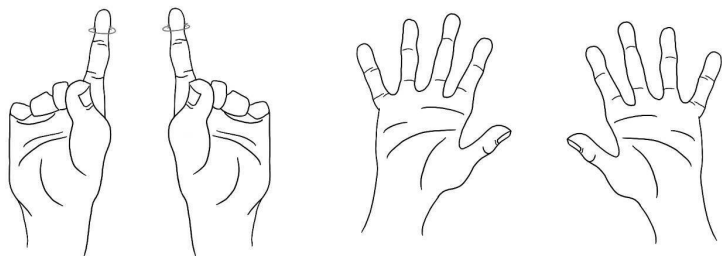
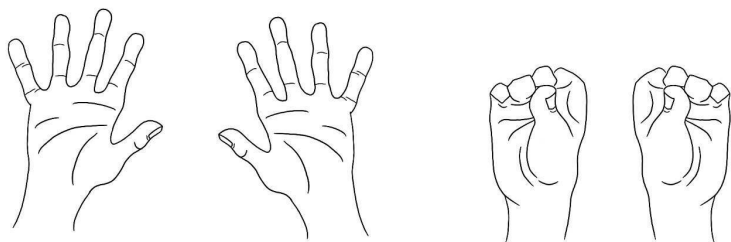
Поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – указательные пальцы вверх и совершают круговые движения.

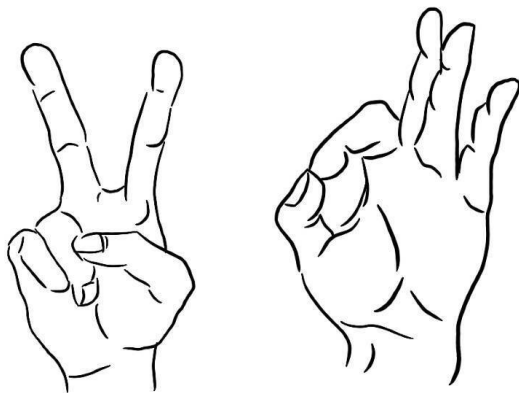
Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вме-

сте. 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 вверх.

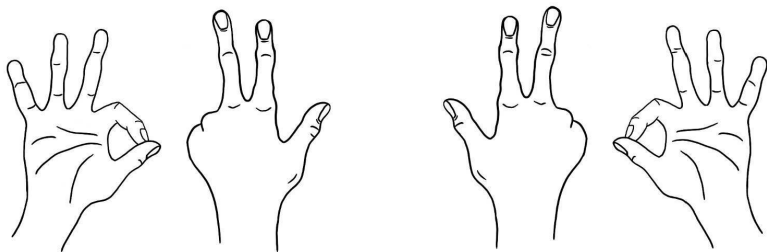
Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

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.