

# Нейробика: аэробика для мозга



Исполнитель:  
Бердышева Любовь  
Александровна,  
студентка 4до группы

- Один из вариантов зарядки для мозга — **нейробика** (от слов «нейрон» и «аэробика»). Она задействует разные участки головного мозга, заставляя их работать быстро и слаженно.
- **Основной принцип нейробики** — попробовать разнообразить утреннюю рутину новыми ощущениями, задействующими хотя бы один из органов чувств.



Основные задачи, которые решаются в процессе МЗО (метода замещающего онтогенеза):

1. Формирование у ребенка осевых (телесных, органных, оптико-пространственных) вертикальных и горизонтальных сенсомоторных взаимодействий.
2. Формирование у ребенка оптимального для него уровня произвольной саморегуляции.



***Варианты игр***

# «Мельница»

**Цель:** развитие внимания, контроль двигательной активности.

**Условия игры.** Все играющие становятся в круг на расстоянии не меньше 2-х метров друг от друга. Один из игроков получает мяч и передает его другому, тот третьему и т.д. постепенно скорость передачи увеличивается. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

**Примечание.** Игру можно усложнить тем, что кто-то будет отбивать ритм, под который игроки будут перебрасывать друг другу мяч, т.е.е задействовать слуховое внимание. Кроме того, этот ритм может меняться (то быстрее, то медленней).



# «Золушка»

**Цель:** развитие распределения внимания.

**Условия игры.** В игре участвует 2 человека. На столе стоит ведро с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

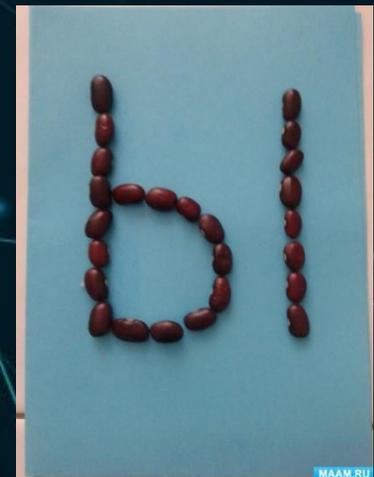


# «Кто быстрее?»

**Цель:** развитие тактильного восприятия, мелкой моторики, закрепление зрительного образа буквы.

**Условия игры.** Детям предлагается как можно быстрее из фасоли или гороха выложить заданную букву.

Данное задание целесообразно предлагать ребенку на занятиях по обучению грамоте для смены видов деятельности. Это задание является великолепным способом для снятия напряжения и переключения с одного вида деятельности на другой в рамках одной темы.



# «Не пропусти мяч»

**Цель:** развитие внимания, умение работать в команде.

**Условия игры.** Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего – ногой выбить мяч из круга. Задача игроков – не выпустить мяч. Разнимать руки нельзя. Если мяч пролетит над руками или головой игроков, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает, становится игроком, а на его место встает тот, кто пропустил мяч.



# «Аисты-лягушки»

**Цель:** тренировка внимания, контроль двигательной активности, развитие слухового внимания, координации движений.

**Условия игры.** Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, игроки принимают позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**Примечание.** Можно придумать другие позы, можно использовать гораздо большее количество поз – так игра усложняется. Пусть дети сами придумывают новые позы.



## Список литературы:

1. Сборник под ред. П.Н Лосева, Коррекция речевого и психического развития детей 4-7 лет.-М., 2005
  2. Кирьянова Р.А. Комплексная диагностика дошкольников.- С-П., 2002
  3. Лалаева Р.И. Логопедическая работа в коррекционных классах.-М.,2004
  4. Ефимов И.О. Современная нейрофизиология речи и слуха.-С-П.,2009
  5. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте.-М.,2011
  6. Забрамная С.Д., Баровик О.В. От диагностики к развитию.- М.,2004
- 
1. Голод В. И. Функциональная асимметрия мозга у детей с нарушением речевого развития. М., 1986.
  2. Пенфильд В., Роберте Л. Речь и мозговые механизмы. Л., 1964.
  3. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2000, 2002.
  4. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. М., 1998.